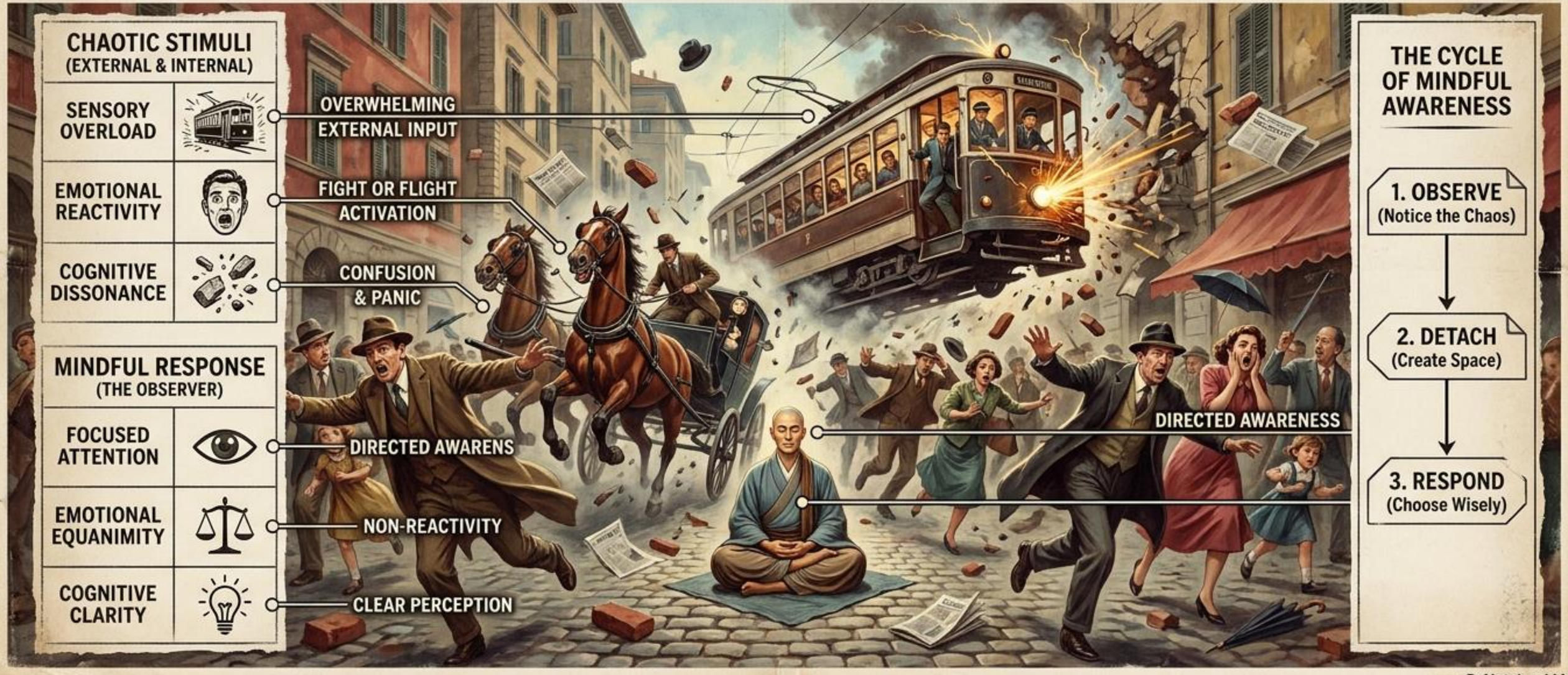
La Domenica del Corriere

THE ARCHITECTURE OF MINDFUL AWARENESS

An illustrated guide to navigating the chaos of the mind

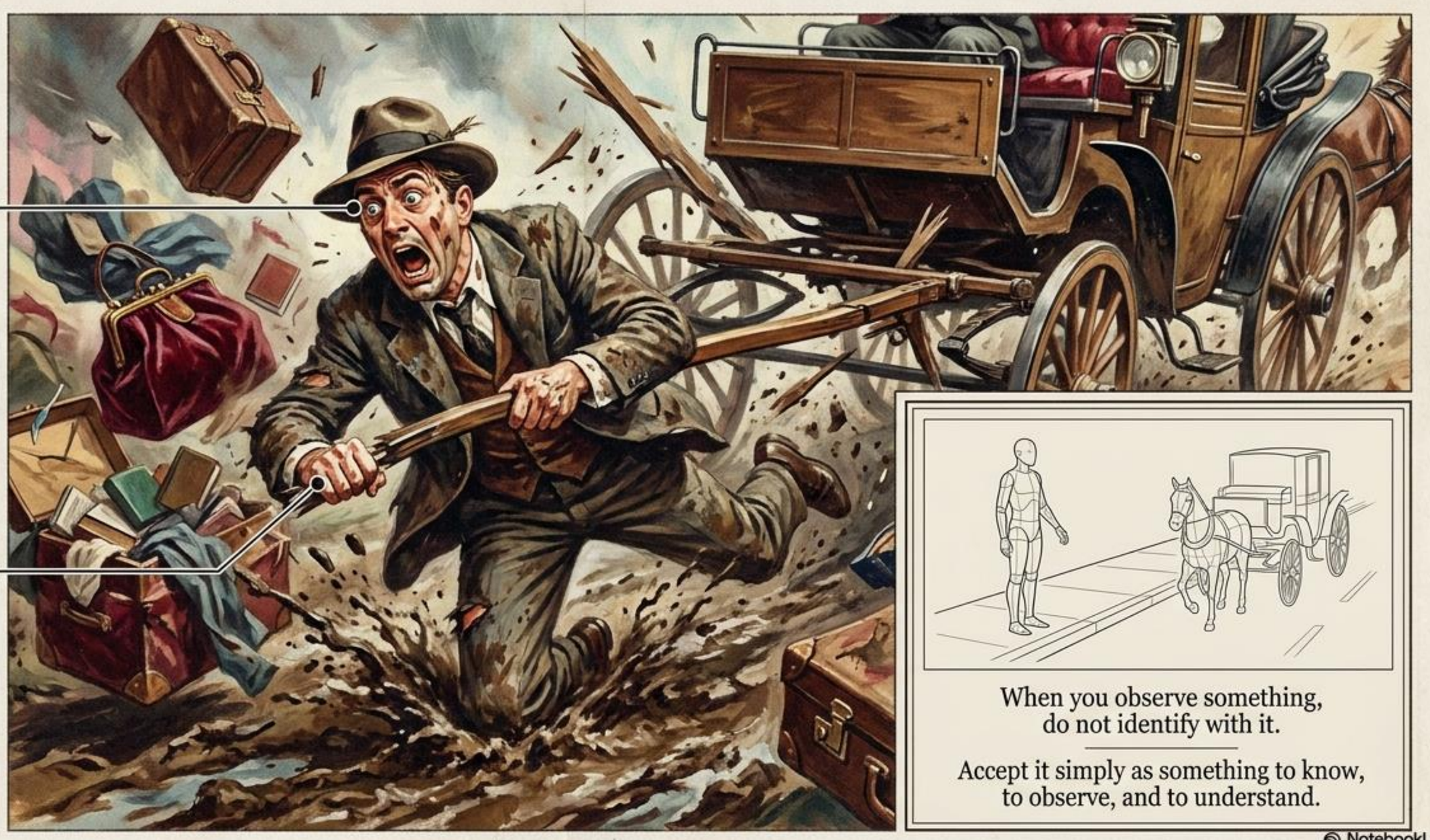


NotebookLM

OBSERVATION REQUIRES SEVERING THE INSTINCT TO IDENTIFY.

Thinking of phenomena as "I" or "mine".

When you identify with the chaos, you are dragged by it.



When you observe something, do not identify with it.

Accept it simply as something to know, to observe, and to understand.

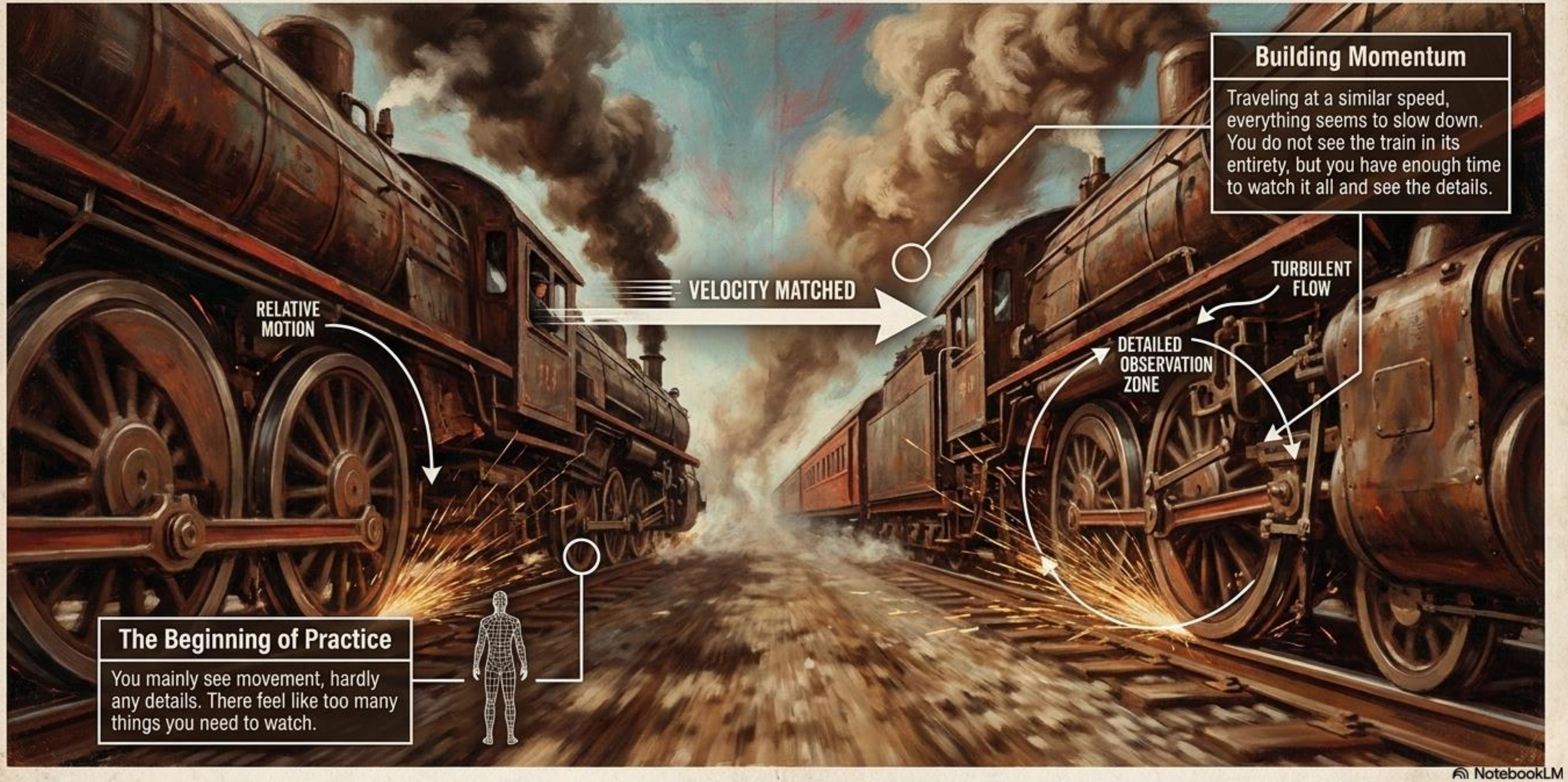
NotebookLM

VOLITION DEFINES THE BOUNDARY BETWEEN DEFILEMENT AND WISDOM

Loba	Chanda
An unwholesome volition.	A wholesome volition.
A defilement of the mind.	An expression of wisdom.
Fueled by attachment, greed, and excitement.	Fueled by clear, purposeful intent.
Excitement weakens mindfulness.	Cultivates momentum without attachment.

NotebookLM

PRACTICE GENERATES THE MOMENTUM REQUIRED TO OBSERVE DETAIL


Building Momentum
Traveling at a similar speed, everything seems to slow down. You do not see the train in its entirety, but you have enough time to watch it all and see the details.
VELOCITY MATCHED
RELATIVE MOTION
TURBULENT FLOW
DETAILED OBSERVATION ZONE
The Beginning of Practice
You mainly see movement, hardly any details. There feel like too many things you need to watch.

NotebookLM

FACIAL TENSION ACTS AS A PRECISE DIAGNOSTIC GAUGE FOR MENTAL EFFORT

When you are focusing too much, it immediately shows shows on your face.

If you are aware of your facial sensations during your sitting, you will be able to know whether you are relaxed or not.

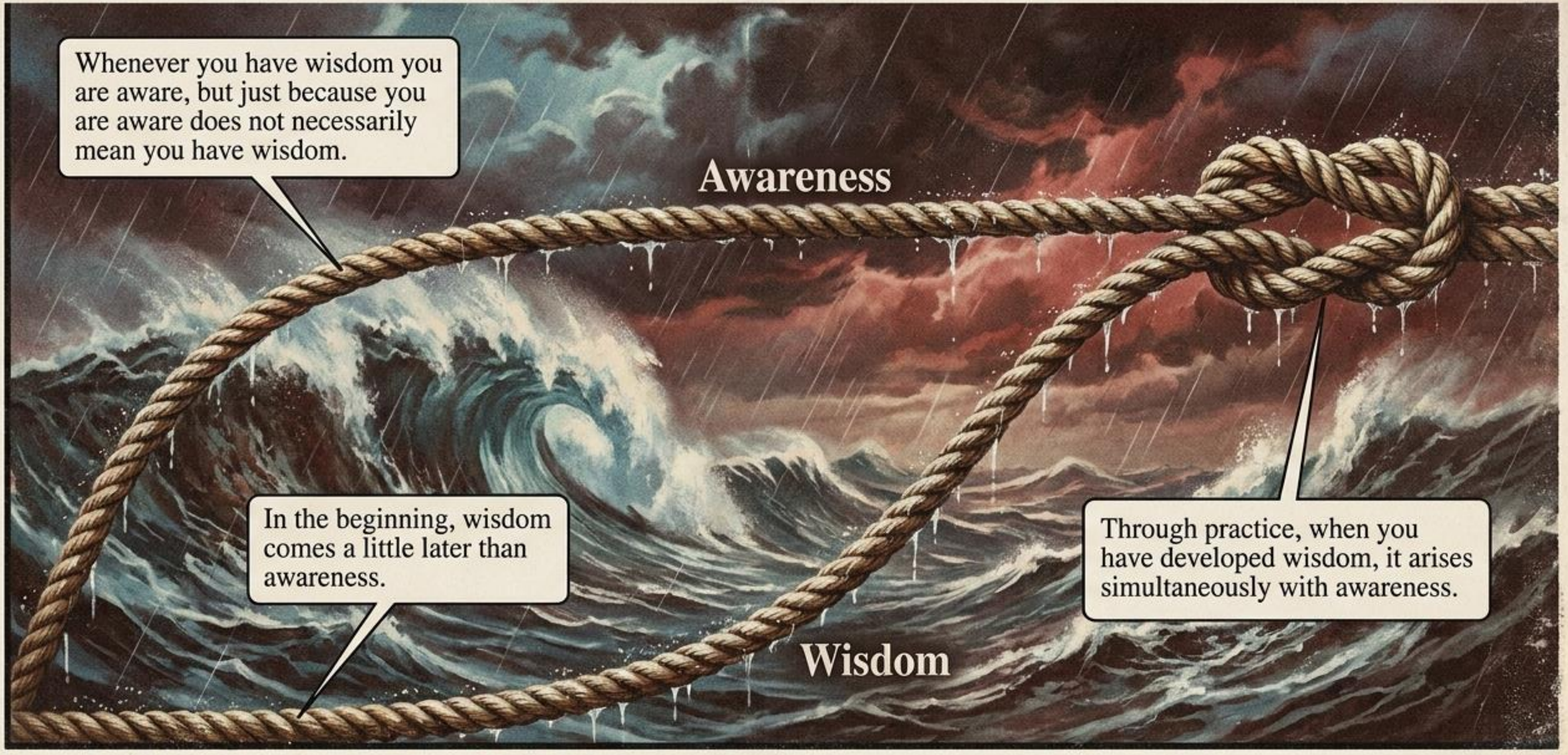
Target State:
When a person is really relaxed, the face is very clear, soft, and calm.

The Pre-Flight Checklist

Always make it a point to check your attitude before sitting meditation. Be simple, just sit and watch what is happening. Is it difficult to know what you're doing right now?

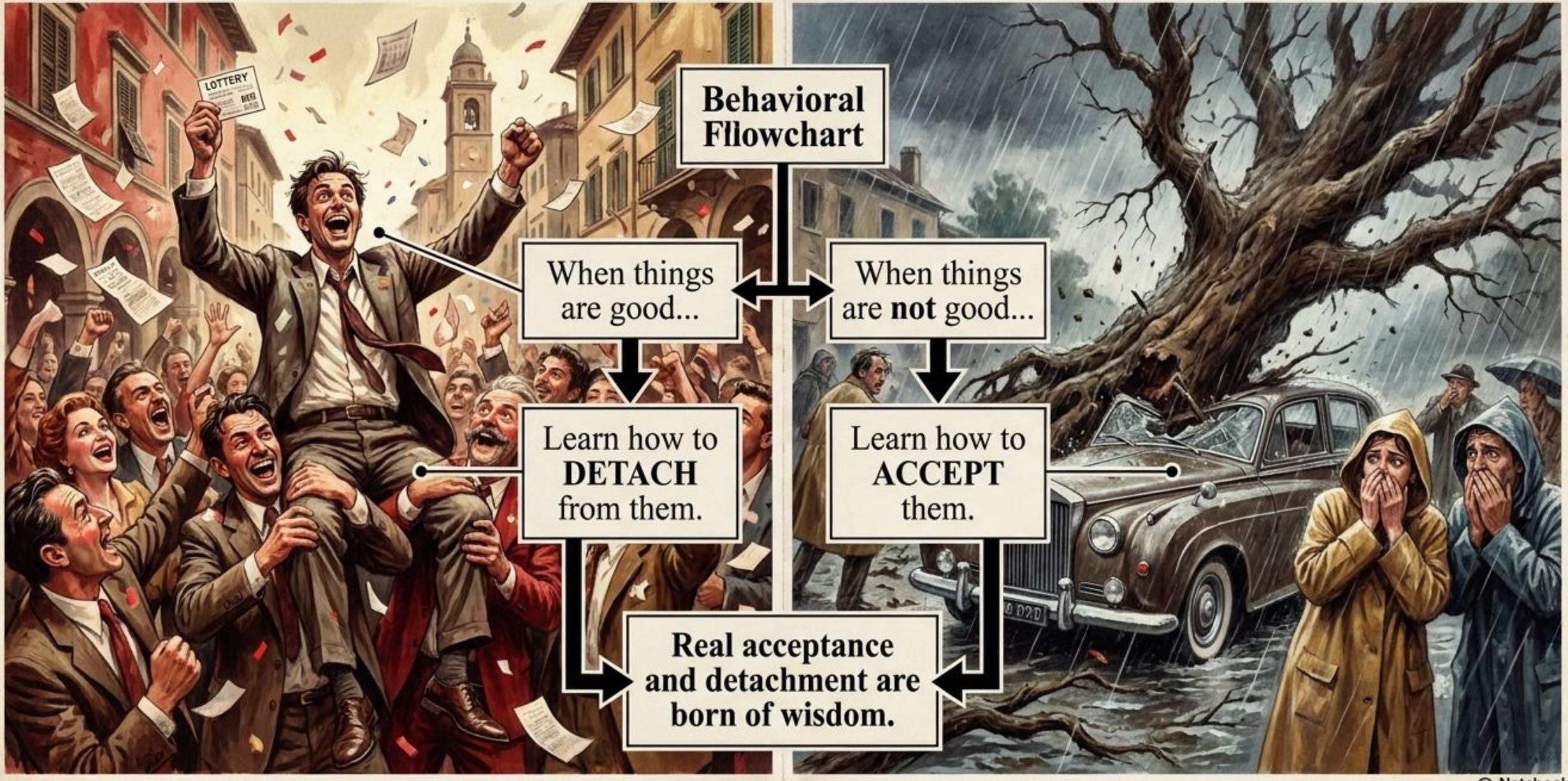
NotebookLM

Over time, wisdom arises simultaneously with awareness.


Development
Whenever you have wisdom you are aware, but just because you are aware does not necessarily mean you have wisdom.
Awareness
In the beginning, wisdom comes a little later than awareness.
Through practice, when you have developed wisdom, it arises simultaneously with awareness.
Wisdom
Time / Practice

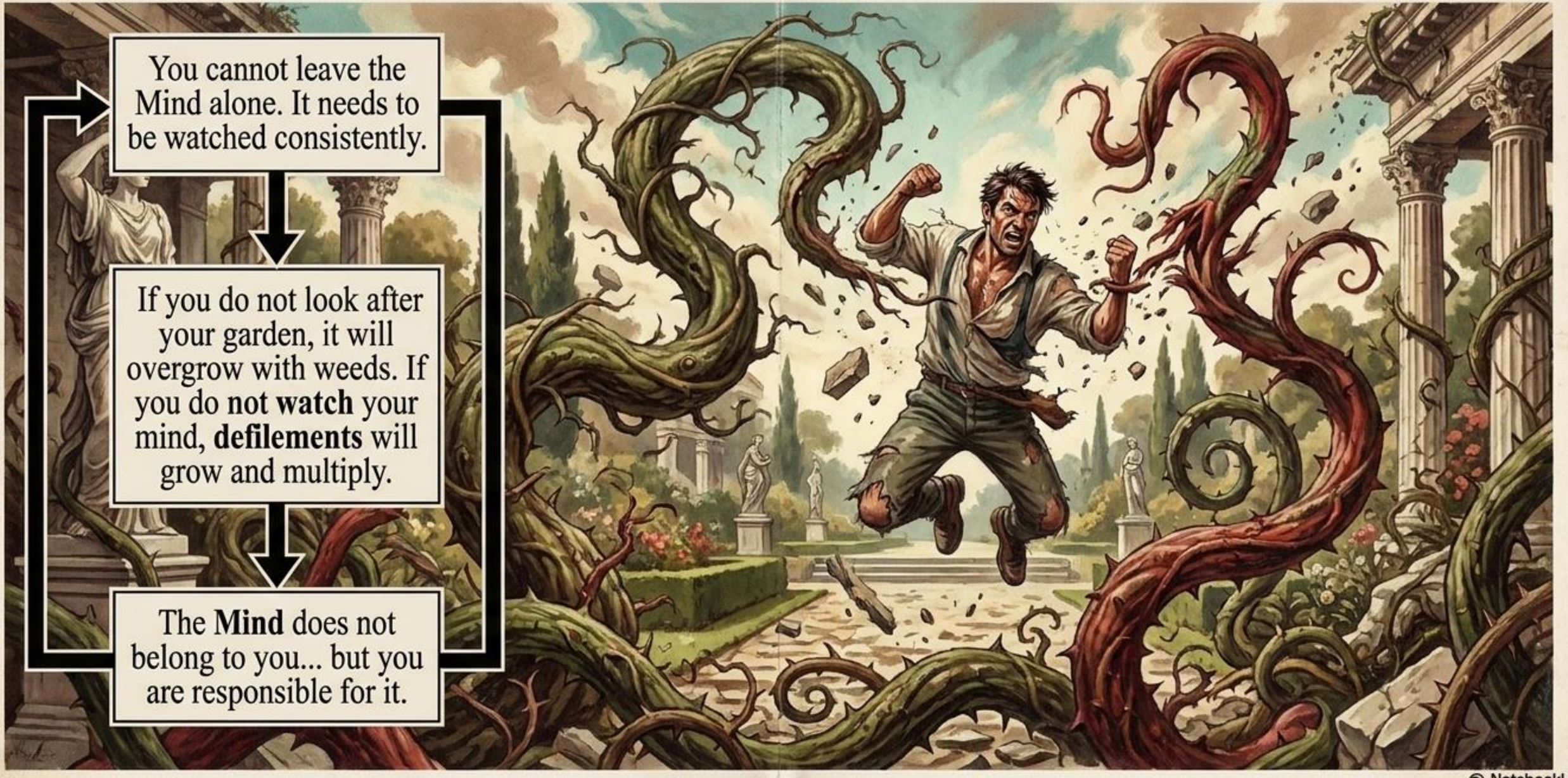
NotebookLM

WISDOM DICTATES A BINARY RESPONSE TO SHIFTING CIRCUMSTANCES.


LOTTERY
Behavioral Fllowchart
When things are good...
When things are **not** good...
Learn how to **DETACH** from them.
Learn how to **ACCEPT** them.
Real acceptance and detachment are born of wisdom.

NotebookLM

The mind demands continuous observation to prevent defilement.


You cannot leave the Mind alone. It needs to be watched consistently.
If you do not look after your garden, it will overgrow with weeds. If you do **not watch** your mind, **defilements** will grow and multiply.
The **Mind** does not belong to you... but you are responsible for it.

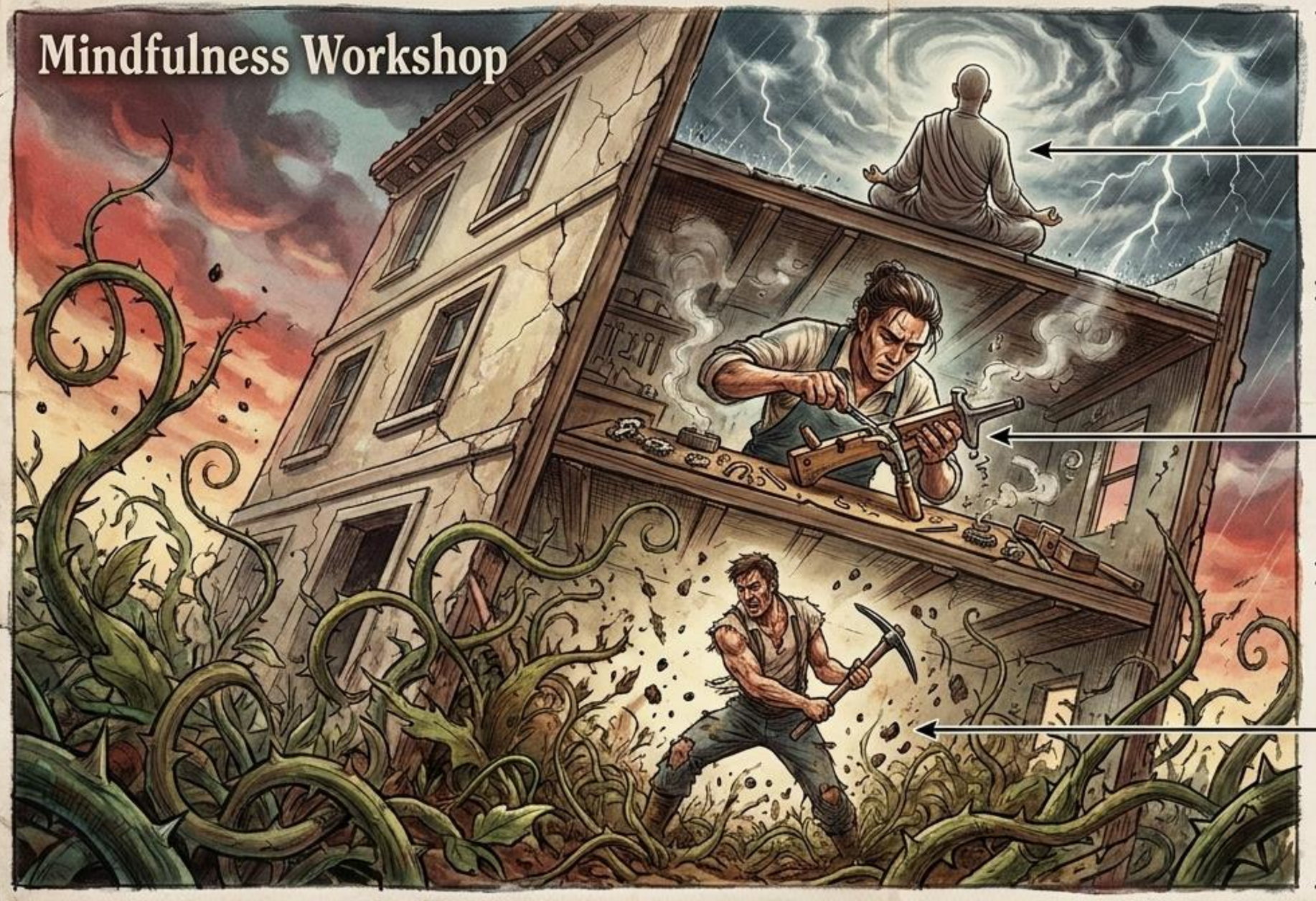
NotebookLM

Peacefulness is a subtle trap that requires its own layer of awareness.

Be aware of peacefulness.
Be aware of the awareness of peacefulness.
The Diagnostic Check
1. Are you indulging in it?
2. Are you getting attached to it?
3. Or are you still simply aware of it?

NotebookLM

The architecture of the mind is built on observation and differentiation.



The Roof (Liberation)

A meditation center is just a mindfulness workshop. The ultimate output is real acceptance and detachment, born of wisdom.

The Framework (Wisdom)

The work of wisdom is to differentiate between what is skillful and unskillful.

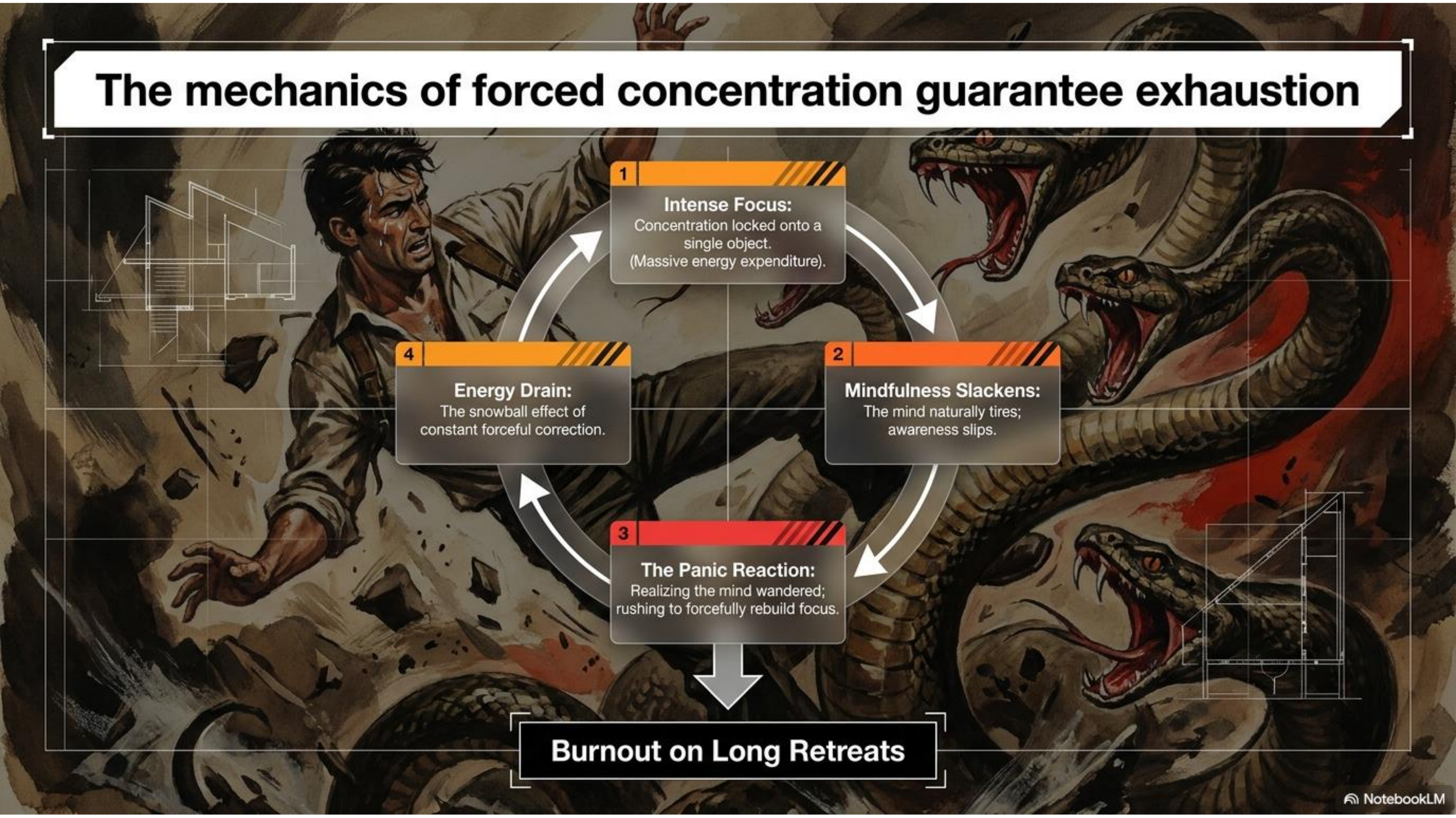
The Foundation (Awareness)

Even a small effort in mindfulness will make a noticeable difference. The work of awareness is just to know. It is not looking for something you are "supposed" to see—it is just being aware of whatever comes your way.

NotebookLM

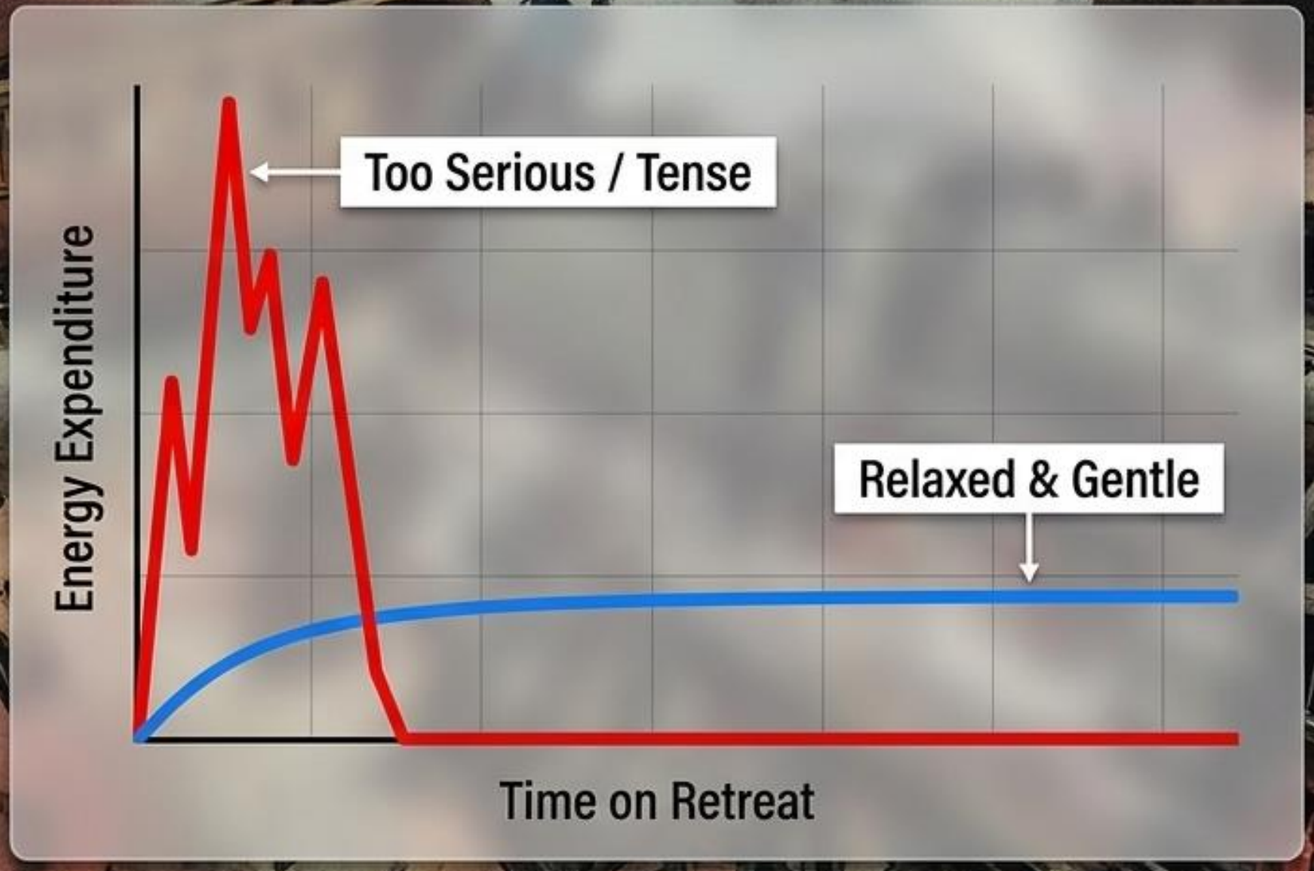
The Architecture of Natural Awareness
A visual diagnostic for high-achievers: abandoning the exhausting battle for mental control and discovering the sustainable mechanics of gentle observation.
NotebookLM

The mechanics of forced concentration guarantee exhaustion



NotebookLM

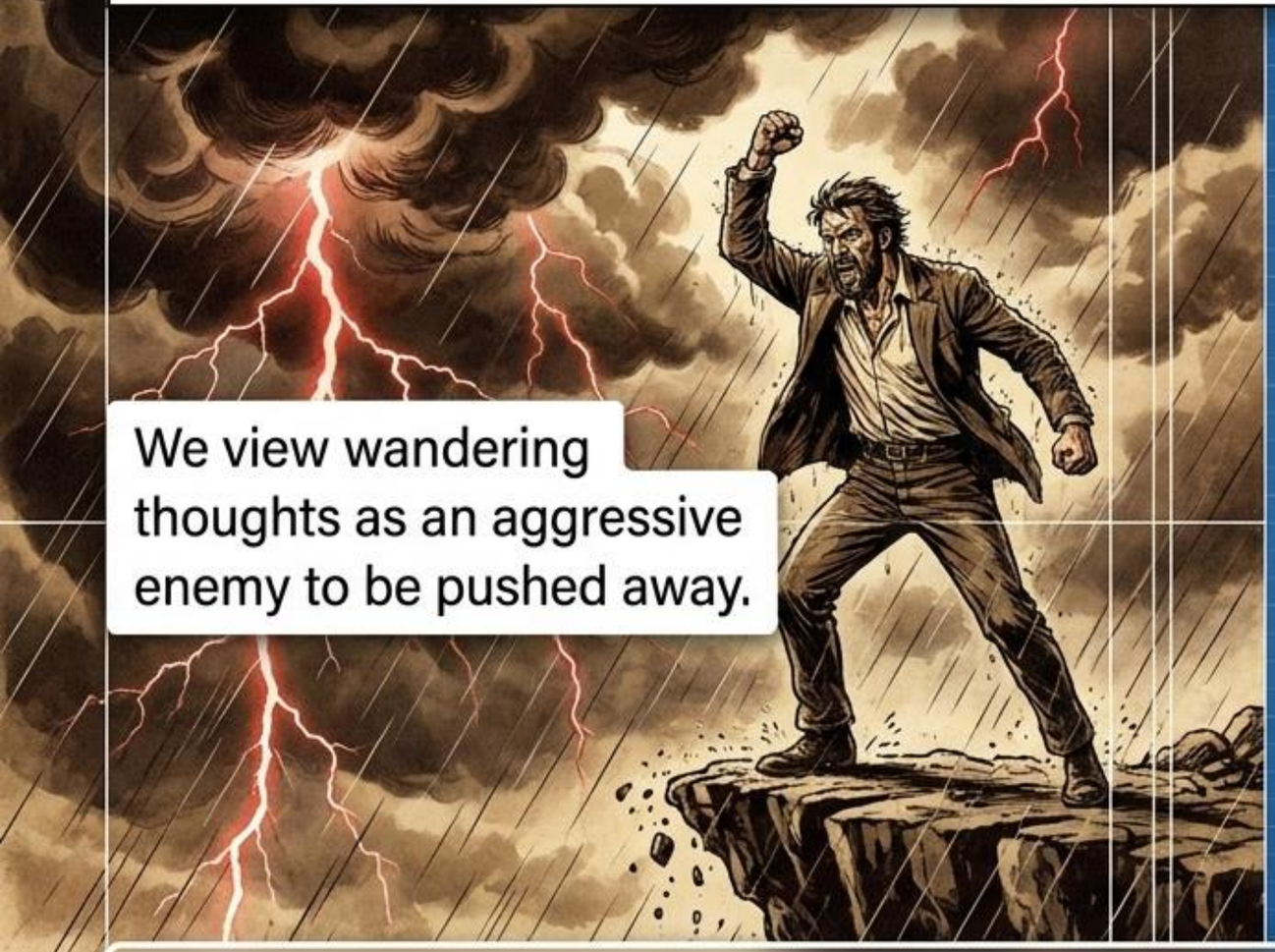
You cannot afford to waste energy wrestling your own mind



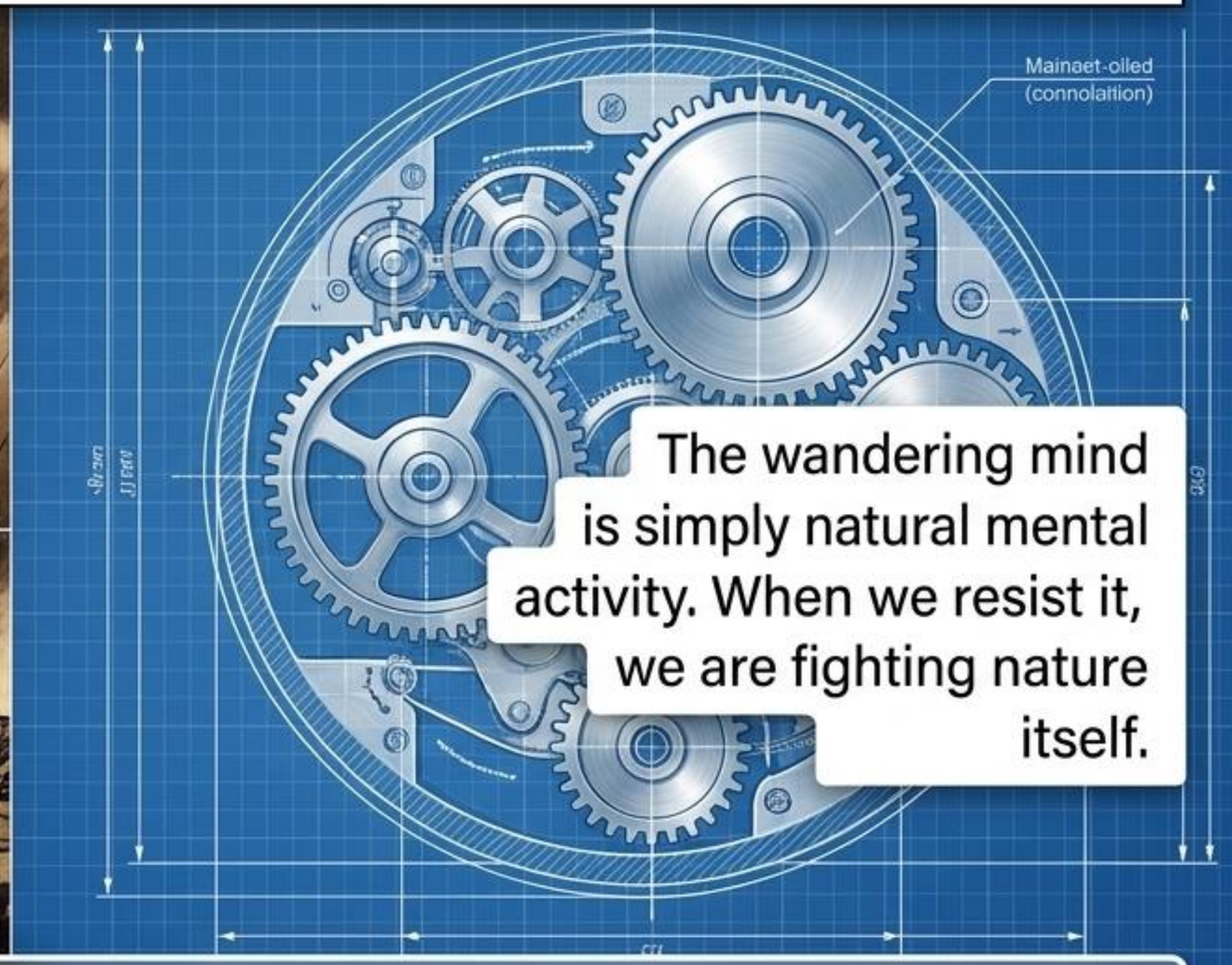
When effort outpaces relaxation, your mindfulness cannot be sustained throughout the day. Conserving energy is the most critical survival skill for the long-term practitioner.

NotebookLM

The wandering mind is not a failure; it is a natural weather event



We view wandering thoughts as an aggressive enemy to be pushed away.



The wandering mind is simply natural mental activity. When we resist it, we are fighting nature itself.

In the beginning, you will lose yourself in thought frequently. Over time, pushing away becomes unnecessary; you simply observe the wandering as just thoughts.

NotebookLM

Stop running from defilements and start investigating them
Difficult Situations
Do not avoid them. If you run, you cannot learn their nature. Face them gently to transcend them.
The Defilements
Treat them with gentle presence. Sudden understanding of what caused them arises from interest, not fear.
Feelings
They do not need to be identified or categorized as pleasant, unpleasant, or neutral. Accept a feeling just as it is.
NotebookLM

The object of your attention is innocent; your attitude is the culprit

The mind is not the problem. Your attitude that the mind should not be wandering is the problem. The object is irrelevant; how you view it changes everything.

NotebookLM

The Paradigms of Practice

	Forced Concentration	Natural Awareness
Primary Goal	Seeks manufactured peace	Accepts what is currently happening
Reaction to Wandering	Aggressively pushes thoughts away	Observes thoughts as natural activity
Energy Use	High drain / Rapid Burnout	Conserves energy for infinite practice
Approach to Difficulty	Avoidance of defilements	Gentle presence and investigation
Ultimate Result	Tension and temporary suppression	True understanding and insight

NotebookLM

The difference between being entertained and being aware

The Mature Mind:

Tries to understand the underlying message and mechanics of what is happening. Watches the mind without becoming the movie.

The Immature Mind:
Views the mind's activity as pure reality and entertainment. Gets lost in the drama.

NotebookLM

Borrowing someone else's map leads to false conclusions

When the mind is ready, insight arises spontaneously. If you are on the lookout for an experience you read about, you will jump to conclusions. **Keep an open open mind, investigate continuously, and never try to force an epiphany.**

NotebookLM

To dance with awareness is to dance with nature

1. Relax First

Once relaxed, you become sensitive to your own needs and immediately recognize when you are wasting energy.

2. Observe Continuously

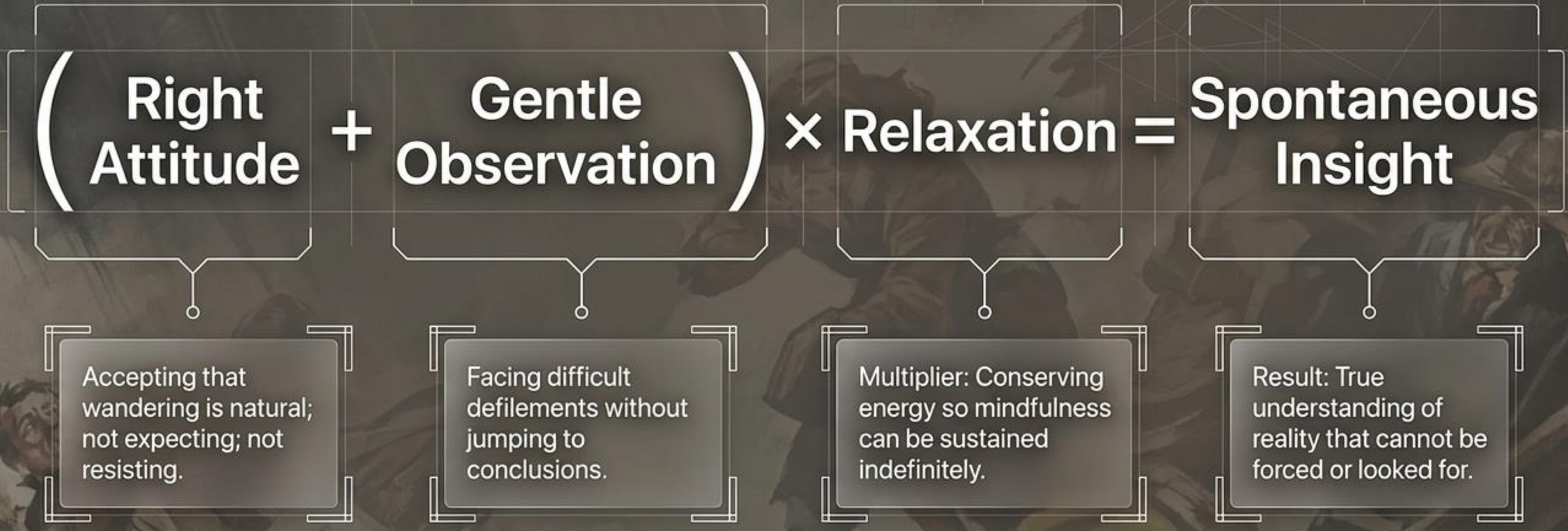
See every single moment as a valuable opportunity for awareness, without taking it too seriously.

3. Allow Growth

Do not resist. Do not expect. Simply allow awareness to grow organically in the space created by relaxation.

NotebookLM

The Equation of Natural Awareness


(Right Attitude + Gentle Observation) × Relaxation = Spontaneous Insight
Accepting that wandering is natural; not expecting; not resisting.
Facing difficult defilements without jumping to conclusions.
Multiplier: Conserving energy so mindfulness can be sustained indefinitely.
Result: True understanding of reality that cannot be forced or looked for.

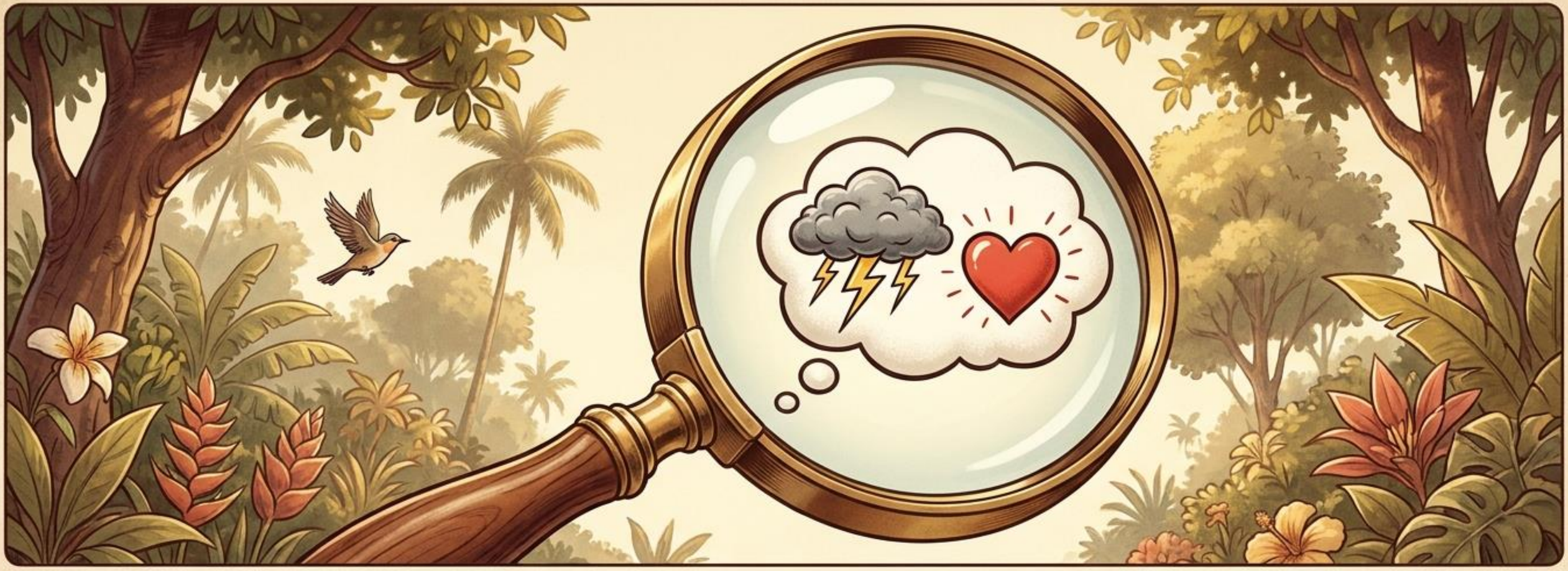
NotebookLM

The object is irrelevant; only the awareness remains

What you are observing is not important. Where you are observing it is not important. The chaos of the mind may continue to roar, but you are no longer in the painting. Your awareness of it is the only thing that matters.

NotebookLM

නිවැරදි ආකල්පයේ
ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය
භාවනාවේදී මනස හසුරුවන ආකාරය
පිළිබඳ එදිනෙදා අත්පොතක්
NotebookLM



අවධානය යොමු විය යුත්තේ අරමුණට නොව, ඔබේ ආකල්පයටයි

මනසේ ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇති වූ විට, එයම ඔබේ ප්‍රධාන භාවනා අරමුණ බවට පත් කරගන්න. වැරදි ආකල්පයක් හඳුනාගත් විට පමණක් මනසට නිවැරදි ආකල්පයකට මාරු විය හැක. ඔබ ධනාත්මක මානසිකත්වයකින් සිටින විට එය හඳුනා ගැනීම ද වැදගත් වේ; එය එම කුසල සිතුවිලි තවදුරටත් ශක්තිමත් කරයි.

NotebookLM

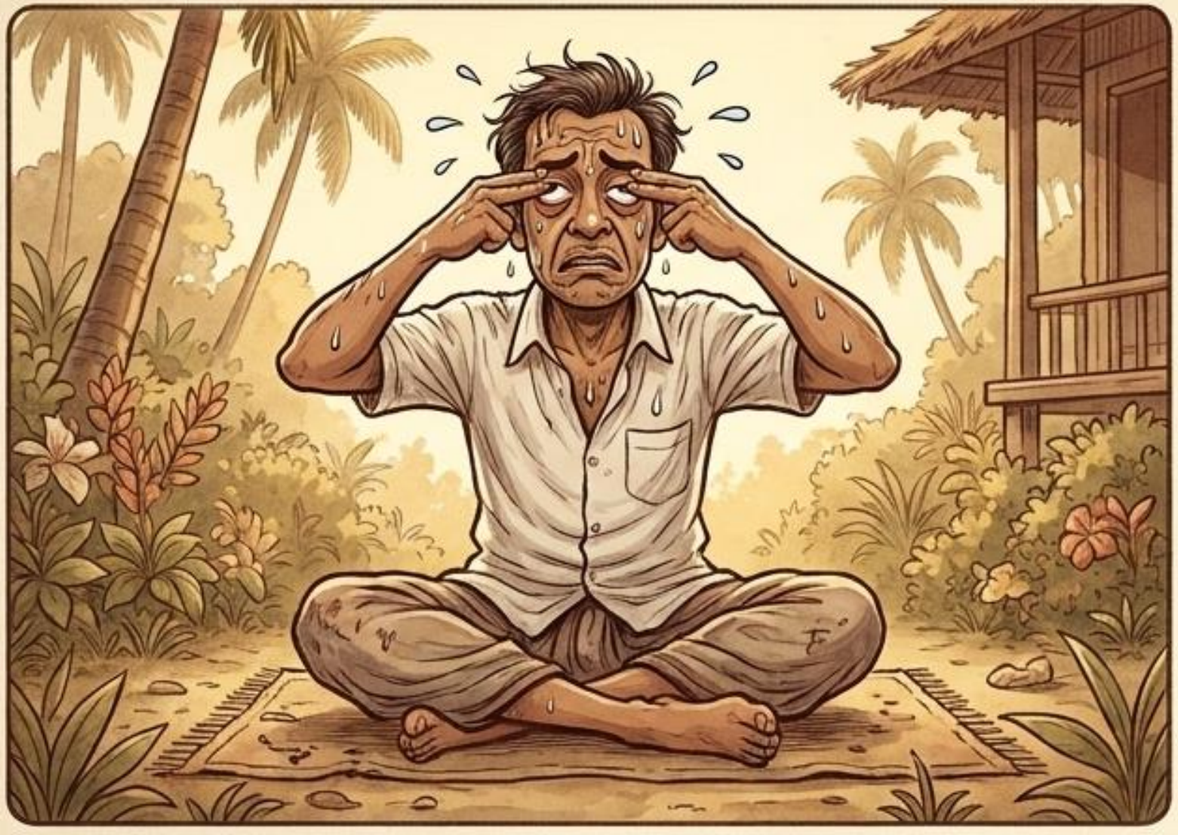
අරමුණු ලුහුබැඳීමේ අනතුර

යම් නිශ්චිත අරමුණක් පමණක් තෝරාගෙන එය පසුපස හඹා යාමෙන් ඔබ ඔබේ භාවනාව සංකීර්ණ කර ගනී. මෙයින් අදහස් වන්නේ "මෙය පමණක් නිවැරදි අරමුණයි" යන දැඩි මතයක ඔබ එල්බ සිටින බවයි. මනස එහි ස්වභාවික ගමන යමින් වෙනත් අරමුණකට යොමු වූ විට, ඔබ කලකිරීමට සහ නොසන්සුතාවයට පත් වනු ඇත.

NotebookLM

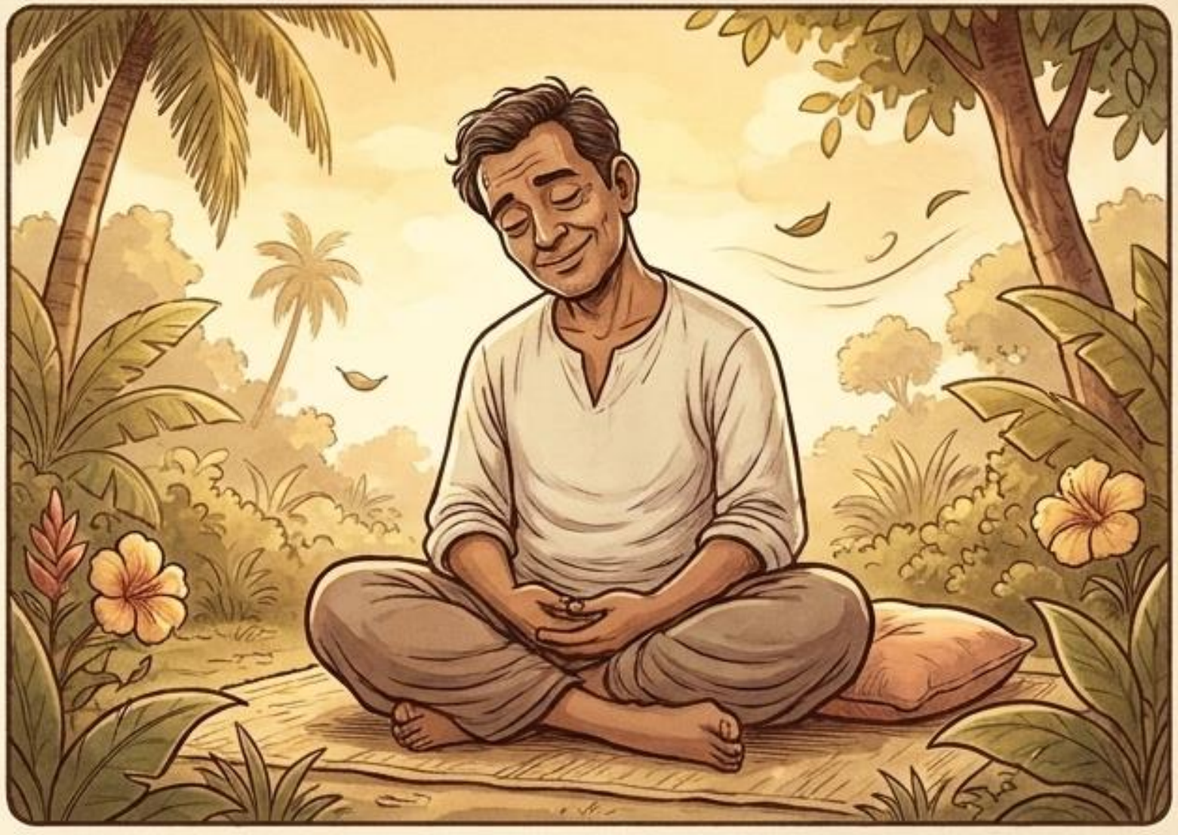
නිදිමත සමග සටන් කිරීම එදිරිව එය පිළිගැනීම

වැරදි ආකල්පය: සටන් කිරීම



නිදිමත ගැන නරක හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමෙන් ඔබ ඒ කෙරෙහි ගැටීමක් (aversion) ඇති කර ගනී. නිදිමතට එරෙහිව සටන් කරන විට භාවනාව වෙහෙසකර අරගලයක් බවට පත් වේ.

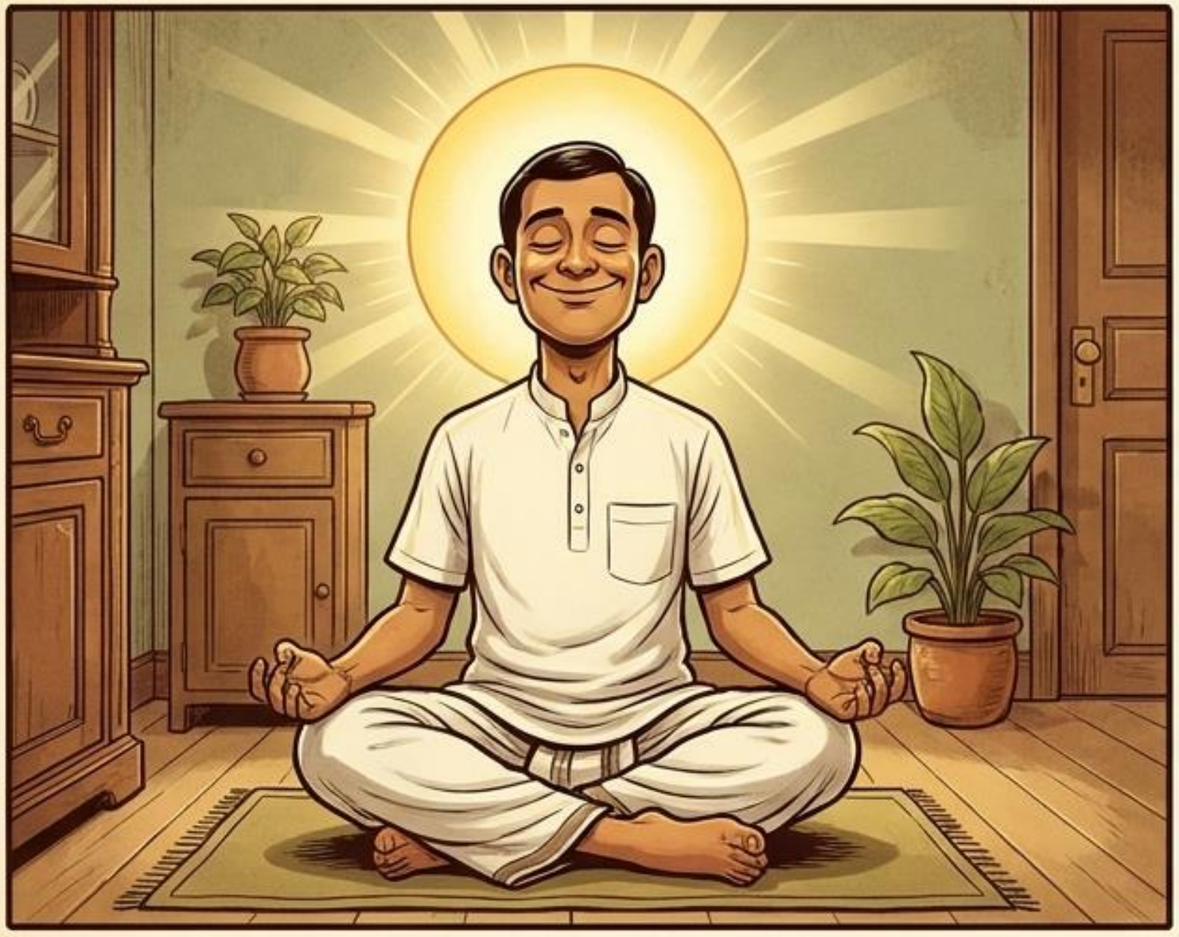
නිවැරදි ආකල්පය: පිළිගැනීම

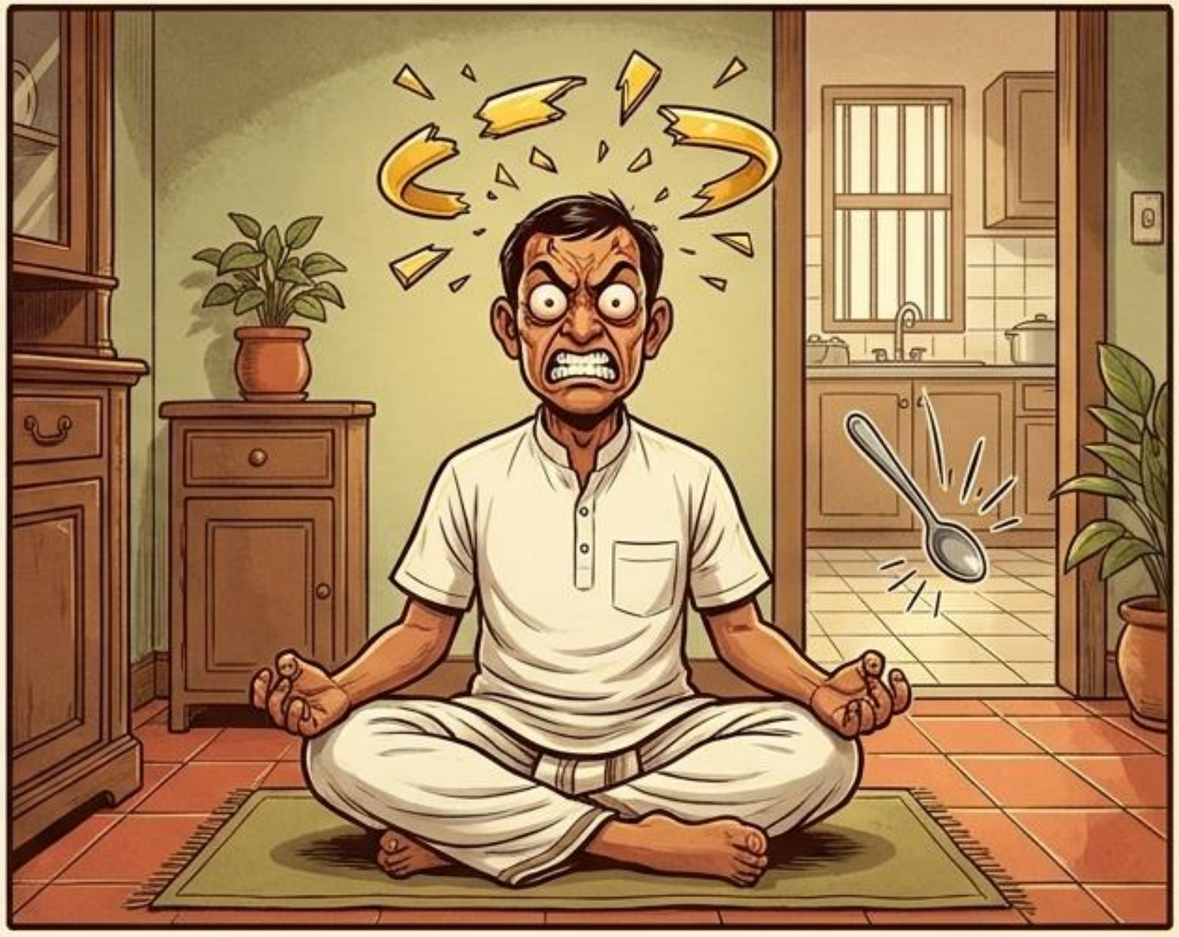


නිදිමත ඇතිවීම සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වාභාවිකය. එය හඳුනාගෙන පිළිගන්න. නිවැරදි ආකල්පයෙන් යුතුව නිදිමත දෙස බලා සිටින තාක් කල්, ඔබ නිවැරදිව භාවනා කරයි.

NotebookLM

හුදෙකලාවට ඇලීමේ රැවටිල්ල





ඔබ තනිව සිටින විට සතුටක් සහ සාමයක් දැනෙනවා නම්, ඔබේ ආකල්පය නැවත පරීක්ෂා කරන්න. ඔබ නොදැනුවත්වම එම හුදෙකලාවට දැඩිව ඇලී සිටියහොත්, කුඩා බාධාවකදී පවා (උදාහරණයක් ලෙස: වෙනත් කාමරයකින් ඇසෙන ශබ්දයක්) ඔබ ඉතා ඉක්මනින් කෝපයට පත් වනු ඇත.

NotebookLM

භාවනාව බලයෙන් කිරීමේ නිශ්ඵල බව

ඔබේ භාවනාව පිළිබඳව ඔබ අතෘප්තිමත් නම් හෝ ඔබ එය ඉතා දැඩිව, බලහත්කාරන් කරන්නේ නම්, ඔබට කිසිදා ප්‍රීතිය සහ සන්සුන් බව අත්විඳිය නොහැක.

මනස අතෘප්තිමත් නම්, ඉන් අදහස් වන්නේ ඔබට යමක් "අවශ්‍ය" වී ඇති බවයි.

බලයෙන් භාවනා කිරීමට උත්සාහ කිරීම කිසිසේත්ම ප්‍රයෝජනවත් නොවේ.

NotebookLM

"මම" යන මායාවෙන් මිදීම

"මම සිතමි" හෝ "මට දැනේ" යන දෘෂ්ටියට ඔබ ඇලී සිටින තාක් කල් යථාර්ථය දැකිය නොහැක. ඔබ ලෝකය දකින්නේ අවිද්‍යාව නමැති තිරයෙන් වැසී වැසී ගිය පසුබිමකිනි.

සිතුවිලි සහ හැඟීම් යනු හුදෙක් ස්වභාවධර්මයේ ක්‍රියාකාරකම් පමණක් බවත්, ඒවා "තමන්" නොවන බවත් නිරන්තරයෙන් සිහිපත් කරන්න.

NotebookLM

ප්‍රඥාවේ ආයෝජනය

සුළු මොහොතක සිහිය
(මූලික ප්‍රාග්ධනය)

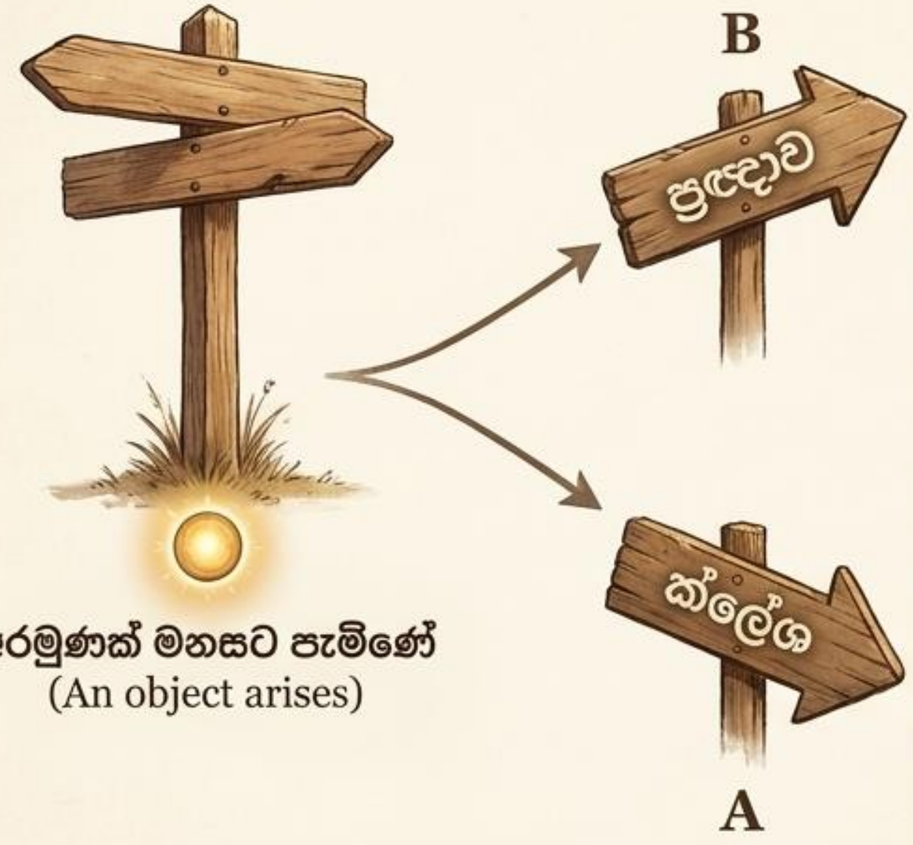
අඛණ්ඩ පුහුණුව
(ආයෝජනය කිරීම)

ගැඹුරු අවබෝධය
(ප්‍රඥාවේ ලාභය)

මුදල් නොමැතිව ව්‍යාපාරිකයෙකු විය නොහැකි සේම, මූලික සිහිය නොමැතිව ප්‍රඥාව ලබා ගත නොහැක. ඔබ ආරම්භයේදී කුඩා සිහියේ අවස්ථාවන් එකතු කර ගත යුතුය. මෙම සිහිය නිවැරදිව ආයෝජනය කළ විට, එය ක්‍රමයෙන් ගැඹුරු ප්‍රඥාව දක්වා වර්ධනය වේ.

NotebookLM

සිතුවිල්ලක ගමන් මඟ: සංසාරය සහ නිවීම



අරමුණක් මනසට පැමිණේ
(An object arises)

ප්‍රඥාවෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කිරීම
(Observing with wisdom)

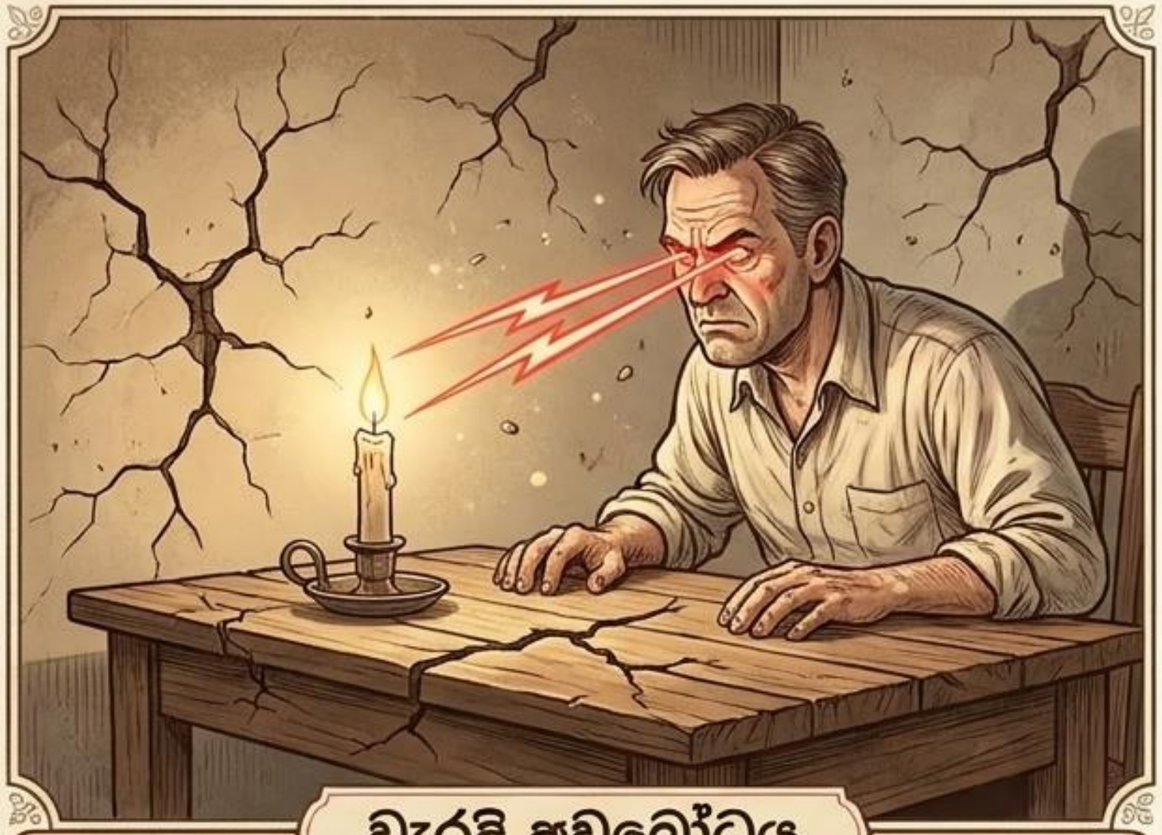
අප ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අරමුණු දෙස බලන විට, සියල්ල හුදෙක් හේතුඵල දහමකට අනුව සිදුවන ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක් බව වටහා ගනී. එය නිවීමට මග පාදයි.

ක්ලේශ හරහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම
(Reacting with defilements)

අප රාගය, ද්වේෂය හෝ මෝහයෙන් ක්‍රියා කරන විට, අප හැවත නැවතත් සංසාරයේ අතරමං වේ.

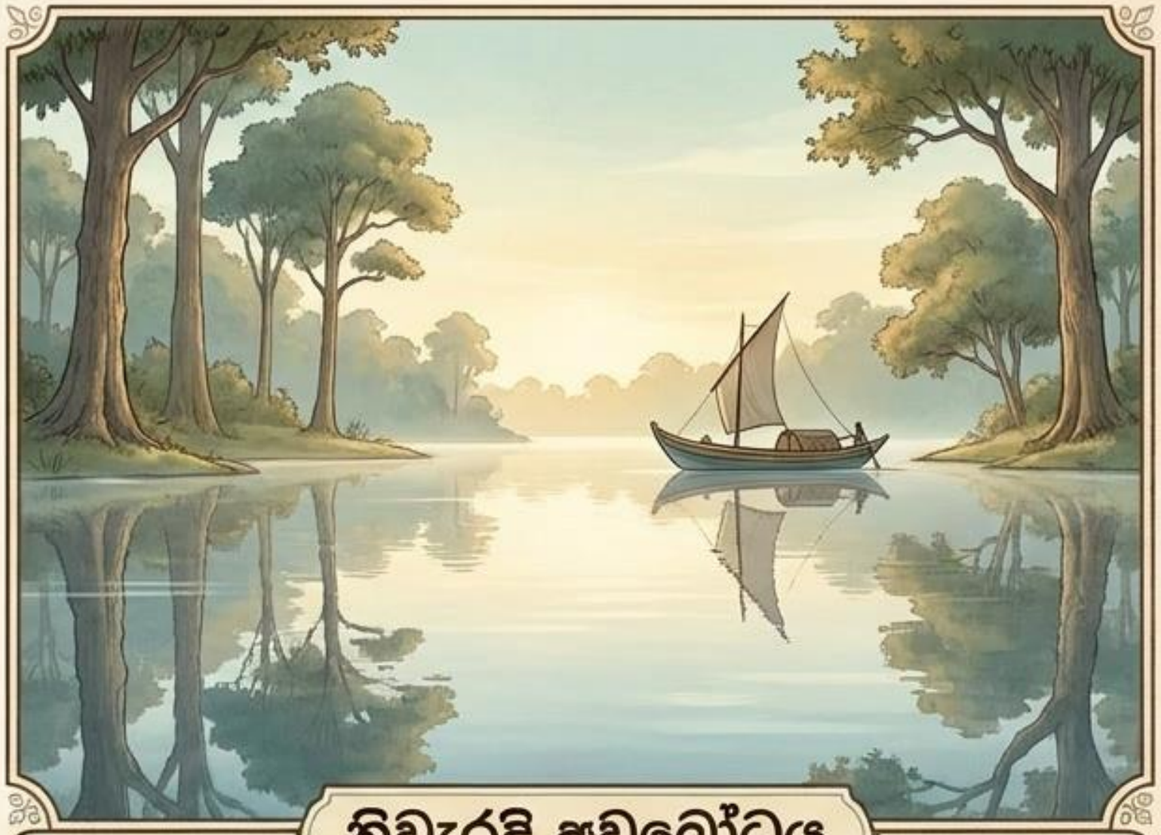
NotebookLM

සමාධිය යනු කුමක්ද?



වැරදි අවබෝධය

සමාධිය යනු එක් අරමුණකට බලහත්කාරයෙන් මනස සිරකර තබා ගැනීම නොවේ.



නිවැරදි අවබෝධය

සමාධිය යනු මනස ඉතා නිශ්චලව, ස්ථාවරව සහ අතිශය සන්සුන්ව පවතින ස්වභාවයයි. එය බල කිරීමකින් තොරව ඇතිවන ගැඹුරු සාමයකි.

NotebookLM

සමථ සහ විපස්සනා අතර වෙනස

ලක්ෂණය	සමථ භාවනාව	විපස්සනා භාවනාව
අරමුණ	හිතාමතාම තෝරාගත් එක් අරමුණක් පමණි	මේ මොහොතේ සිදුවන ඕනෑම ස්වාභාවික අරමුණක්
අවධානය	එක් අරමුණක පමණක් සිත රඳවා ගැනීම	වෙනස් වන අරමුණු රාශියක් පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටීම
ඇලීම	අරමුණට දැඩි ලෙස බැඳී සිටී	කිසිදු අරමුණකට නොඇලේ
ප්‍රතිඵලය	තාවකාලික සන්සුන් බව	ප්‍රඥාව සහ සියලු ක්ලේශයන්ගෙන් මිදීම

NotebookLM

නිවැරදි පිළිවෙතින් ලැබෙන ප්‍රීතිය
නිවැරදි පිළිවෙත සැම විටම ප්‍රීතිය සහ උනන්දුව ගෙන දෙයි. සෝ ඔබ භාවනාවේ ප්‍රතිලාභ සහ එහි ක්‍රියාකාරිත්වය අවබෝධ කරගත් විට, ඔබට කිසිදා කම්මැලිකමක් දැනෙන්නේ නැත. විවිධ කෝණවලින් සහ දෘෂ්ටිකෝණයන්ගෙන් අරමුණු දෙස බැලීම ප්‍රඥාවේ ක්‍රියාකාරිත්වයයි. එය අර්ථවත් ජීවිතයක් සඳහා මග පෙන්වයි.

NotebookLM

නිවැරදි ආකල්ප සඳහා කෙටි මඟපෙන්වීමක්

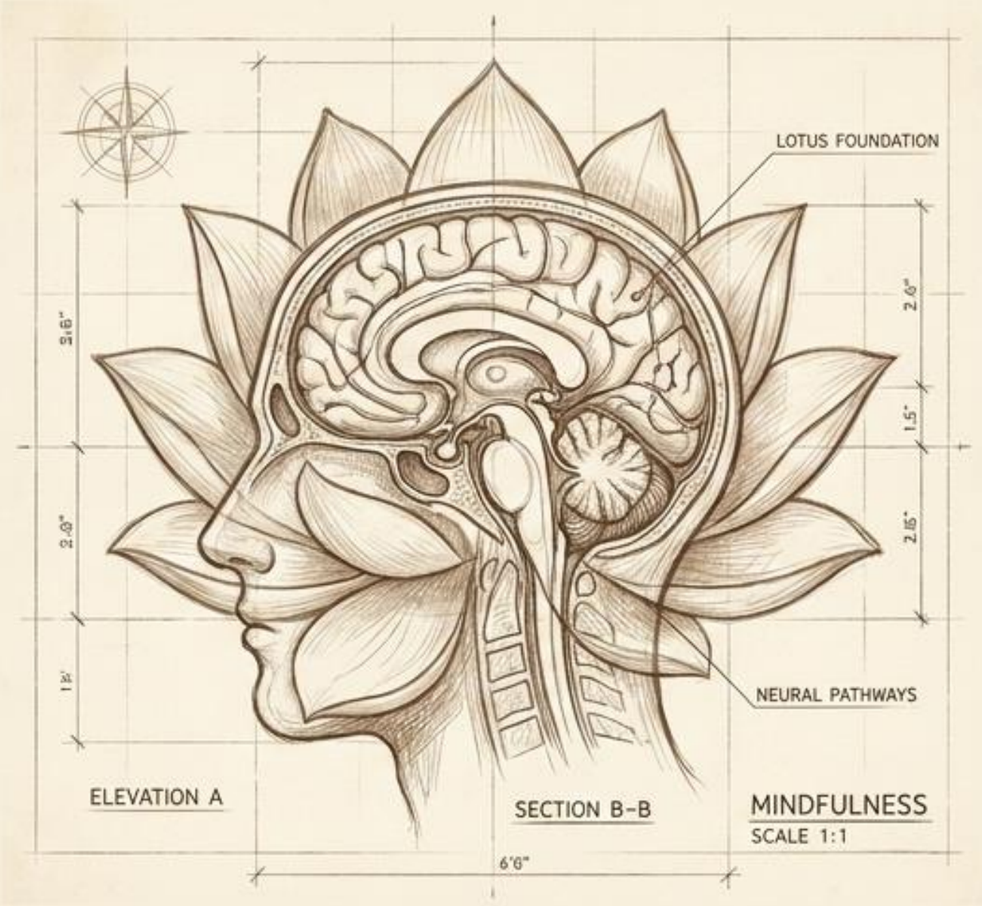
වළකින්න (Avoid)

- ✗ - අරමුණු පසුපස හඹා යාමෙන්
- ✗ - නිදිමත හෝ වේදනාව සමග සටන් කිරීමෙන්
- ✗ - භාවනාව බලහත්කාරයෙන් කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන්
- ✗ - සිතුවිලි “මම” යැයි සිතා අනන්‍ය වීමෙන්

වර්ධනය කරන්න (Cultivate)

- ✓ - මනසේ ඇතිවන ආකල්පය (ඇලීම/ගැටීම) නිරීක්ෂණය කිරීම
- ✓ - අත්දැකීම් ඇති සැටියෙන් පිළිගැනීම
- ✓ - සියල්ල හේතුඵල දහමකට අනුව සිදුවන බව දැකීම
- ✓ - අරමුණු වලට නොඇලී නිරීක්ෂණය කිරීම

NotebookLM

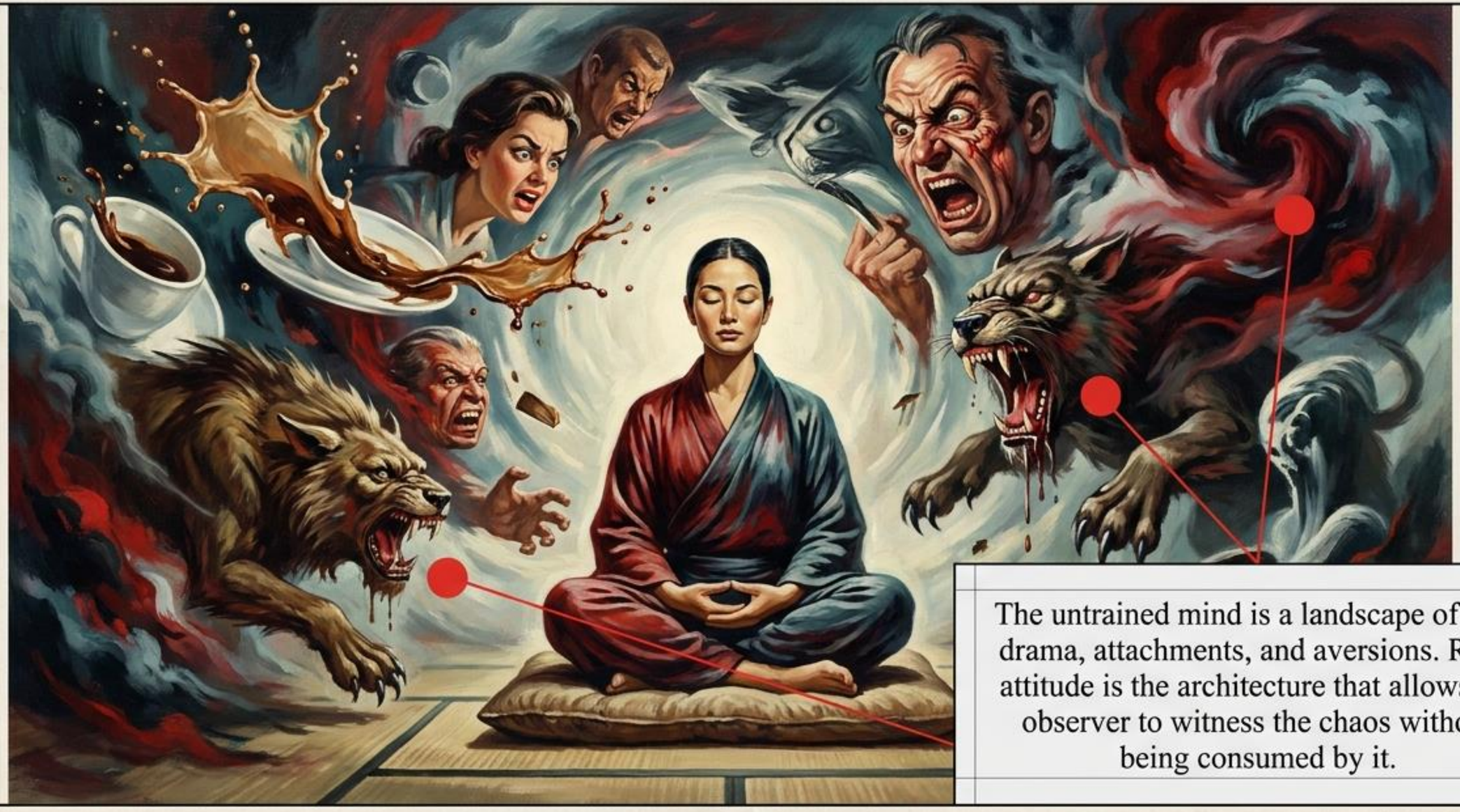


මනසේ නිවැරදි ගෘහ නිර්මාණය

නිවැරදි ආකල්පය යනු සටනක් නොව, අවබෝධයකි. ඔබ මනස ගොඩනඟන ආකාරය වෙනස් කරන විට, ඔබ අත්දකින ලෝකය ද ස්වභාවිකවම වෙනස් වේ.

NotebookLM

Navigating the Internal Drama of Mindfulness Meditation



The untrained mind is a landscape of high drama, attachments, and aversions. Right attitude is the architecture that allows the observer to witness the chaos without being consumed by it.

NotebookLM

The primary object of observation is the attitude, not the experience itself.

The Experience
(Pleasant or Unpleasant)

Path A: Concern for the experience itself

Path B: Concern for the attitude towards the experience

Entanglement in Defilements
(Chaos/Suffering)

Primary Object of Observation
(Clarity/Meditation)

Do not try to avoid objects or experiences; try to avoid getting entangled in defilements.

NotebookLM

Imposing fixed ideas on the mind creates immediate agitation and disillusionment.

The Fixed Idea:
The false belief that this is the only right object to observe for a set period of time.

The Reality:
The mind naturally turns to other objects (it does what is natural).

The Result:
When the mind obeys nature instead of the rigid fixed idea, the practitioner becomes agitated and disillusioned.

Takeaway Rule:
If you target an object, you complicate your practice.

NotebookLM

Resisting natural physical states turns meditation into a wrestling match.

SLEEP
INSET: CORRECT ATTITUDE
SLEEP
CLINICAL TAG
As long as you observe sleepiness with the right attitude, you are meditating.

SYMPTOM:
Feeling bad about sleepiness.

DIAGNOSIS:
Aversion (Wrong Attitude).

MECHANISM:
If you resist it, meditation becomes a struggle.

THE ANTIDOTE:
Simply recognize and accept. If you accept it, making the effort to be aware becomes easier.

NotebookLM

Unaware attachment to peaceful states creates a highly fragile solitude

Feeling happy and at peace in isolation

Unaware attachment to Solitude begins to form

The Threat (a minor interruption or natural occurrence)

Immediate agitation and loss of peace

Clinical Note: **Always check your attitude, even when you feel happy and at peace on your own. If solitude is threatened, unaware attachment is immediately revealed.**

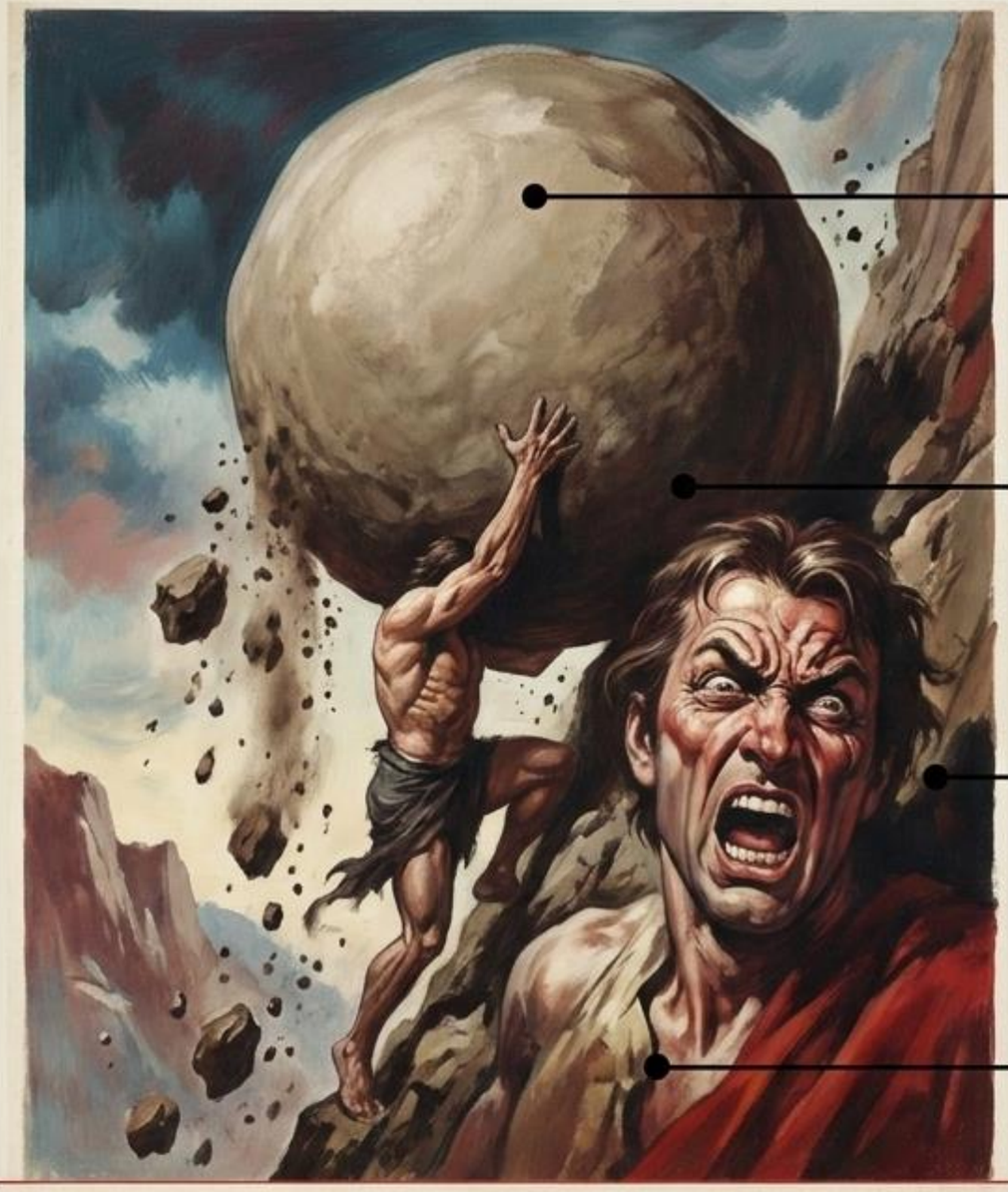
NotebookLM

Identifying with thoughts and feelings casts a dense veil of ignorance over reality.

The Veil of Ignorance	The Clear View
Clinging to the view "*I am thinking*" or "*I am feeling.*"	Reminding yourself that "*thoughts are just thoughts, feelings just feelings.*"
Result: Inability to see things as they are. You cannot see reality with a wrong view.	Result: The ability to observe things as they are, without labeling, which is more real and effective.

NotebookLM

La Domenica della Mente



Dissatisfaction and hidden expectations inevitably lead to forcing the practice.

The Trigger:
Dissatisfaction with the practice (practicing too seriously).

The Root Cause:
Wanting something (unacknowledged expectations or desires).

The Reaction:
The attempt to ‘force’ the practice to achieve the desired state.

The Consequence:
A total lack of joy and calm; a fundamental unhappiness with the practice itself.

NotebookLM

The fundamental mechanics of Samatha versus Vipassana.

	Samatha	Vipassana
The Object	Deliberately chooses one single object.	Observes what is naturally happening (aware of many different objects).
The Mind State	Focused.	Experiencing Samadhi (mind is still, stable, and calm).
Relationship to Object	Gets attached to the object.	Does not get attached to any object.
The Fruit	Deep concentration.	Right awareness, concentration, and Wisdom (which only arises from non-attachment).

NotebookLM

Concentration and wisdom cannot arise in the presence of defilements.

The Fire: Loba (Attachment/Greed)

The Ice: Dosa (Aversion/Hatred).

The Fog: Moha (Delusion/Ignorance).

The System Failure Rule

In Vipassana, the object is just a means to develop right awareness. If the mind reacts with any of these three defilements, you immediately have wrong awareness. Concentration and wisdom are systematically blocked from arising.

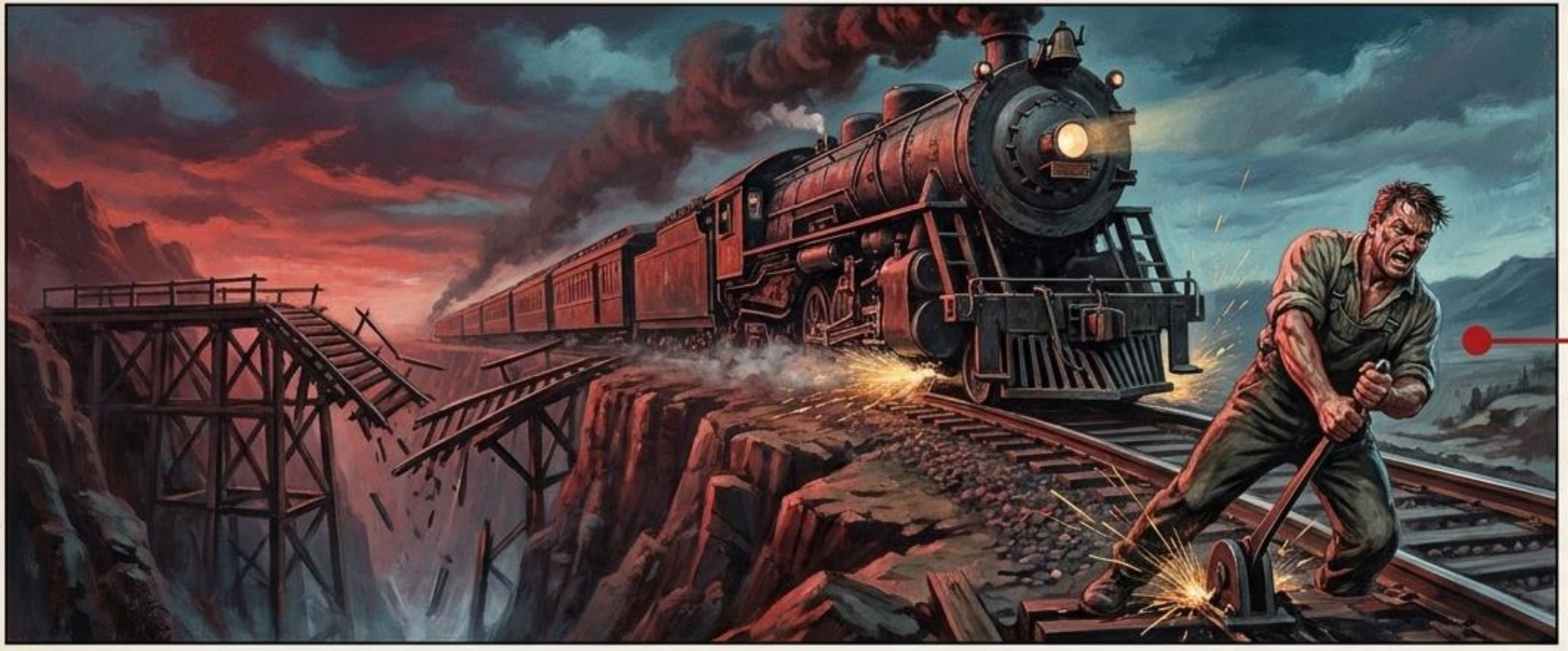
NotebookLM

Defilements trap the mind in Samsara, while wisdom provides the exit.

The Cycle: Think, speak, or act with defilements → Find yourself trapped again and again in Samsara.
The Exit: Think, speak, or act with wisdom → Find your way out of Samsara.

NotebookLM

The mind must actively recognize a wrong attitude before it can switch tracks.



Step 1:
Wrong attitude arises (Unavoidable).

→

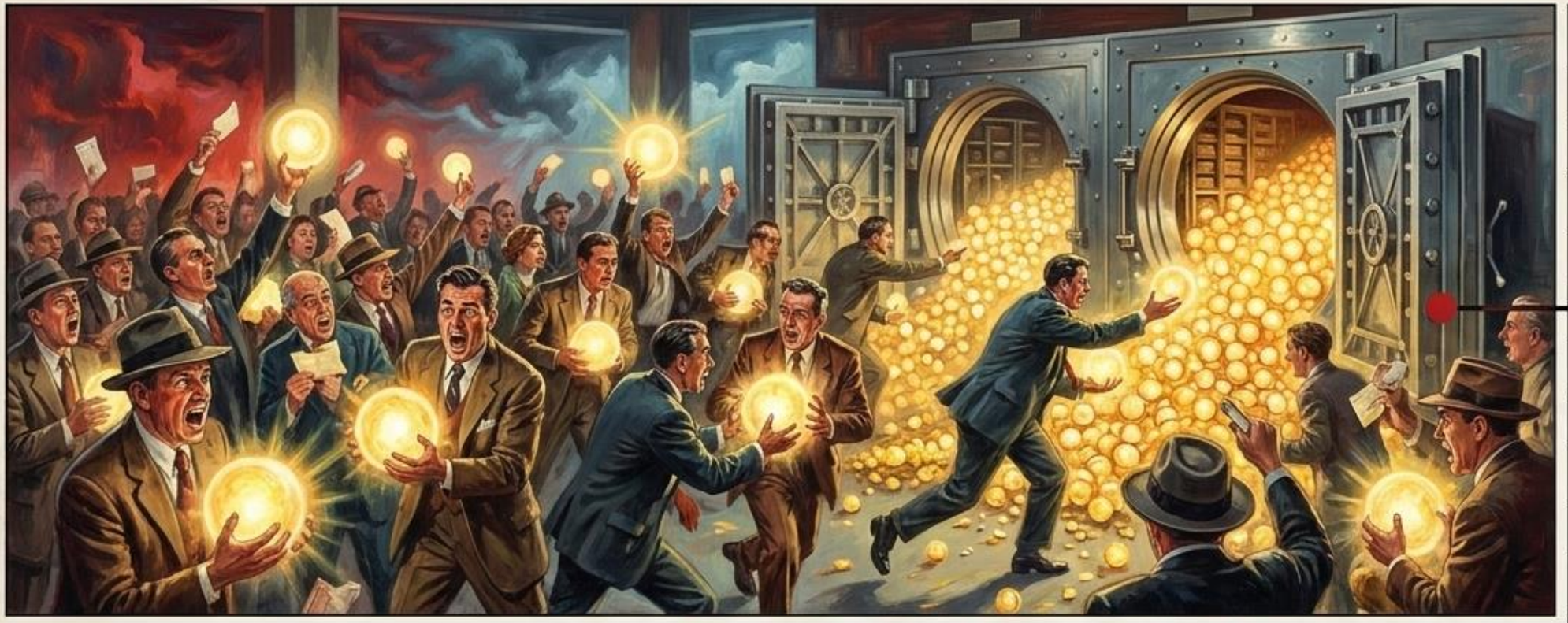
Step 2:
RECOGNITION.
The crucial pivot. Only if the mind recognizes the wrong attitude can it change.

→

Step 3:
The mind switches to the right attitude.

Clinical Callout:
Recognition is equally important for positive states. Recognizing a positive frame of mind actively strengthens that wholesome state. Being continuously aware of relaxation makes you even more relaxed.

NotebookLM



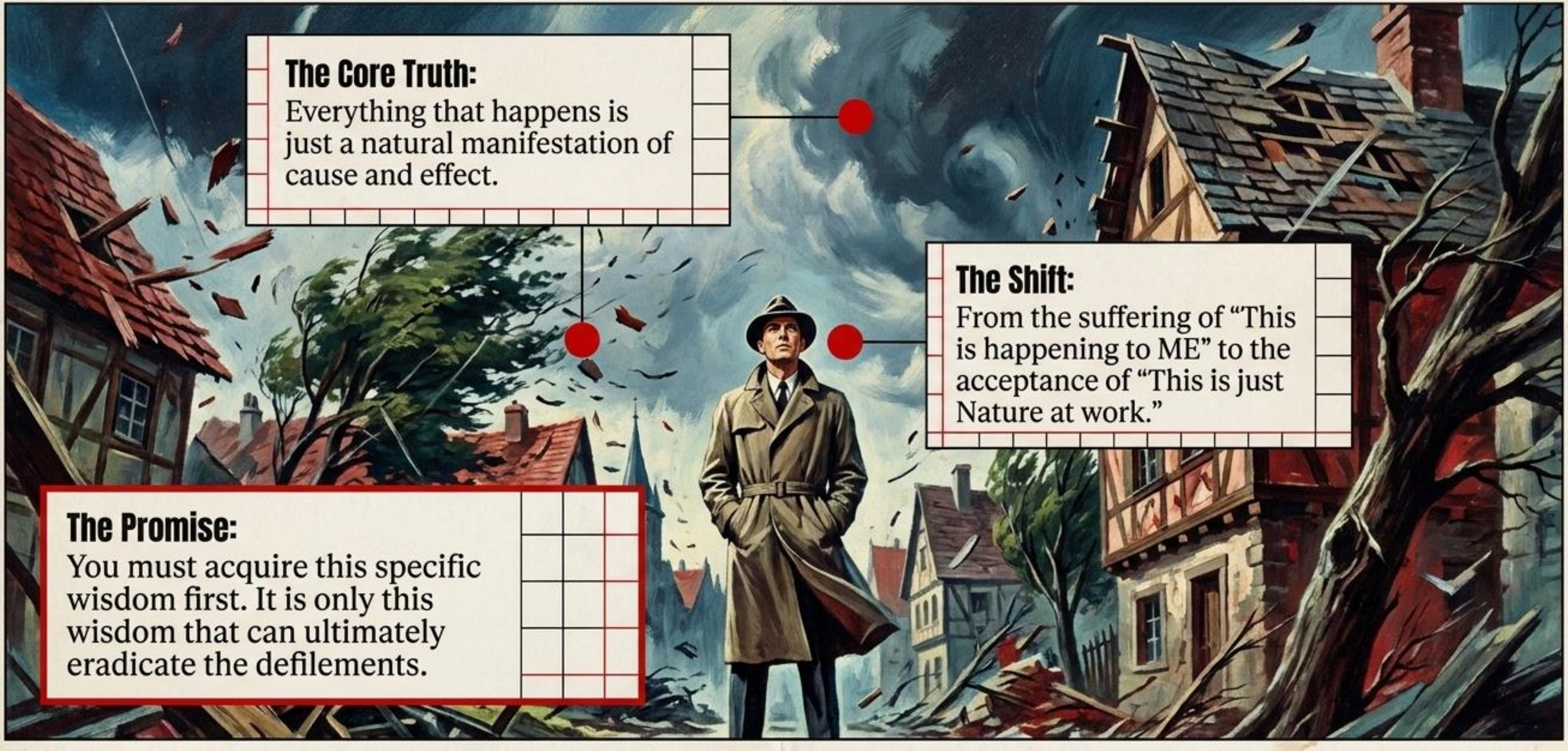
The Wisdom Flywheel

The Economic Reality	No money →	Work hard →	Save money →	Invest wisely →	Make more money
The Meditation Reality	New to practice →	Work hard to acquire initial wisdom →	Learn how to apply existing wisdom →	Develop compounding wisdom →	

Key Insight: When you are new, it is inherently hard to practice continuously. Wisdom must be painstakingly earned first before it can be invested to grow.

NotebookLM

Shifting perspective from personal identity to the pure mechanics of nature


The Core Truth:
Everything that happens is just a natural manifestation of cause and effect.
The Shift:
From the suffering of "This is happening to ME" to the acceptance of "This is just Nature at work."
The Promise:
You must acquire this specific wisdom first. It is only this wisdom that can ultimately eradicate the defilements.

NotebookLM

Understanding the practice guarantees you will never have a boring moment.

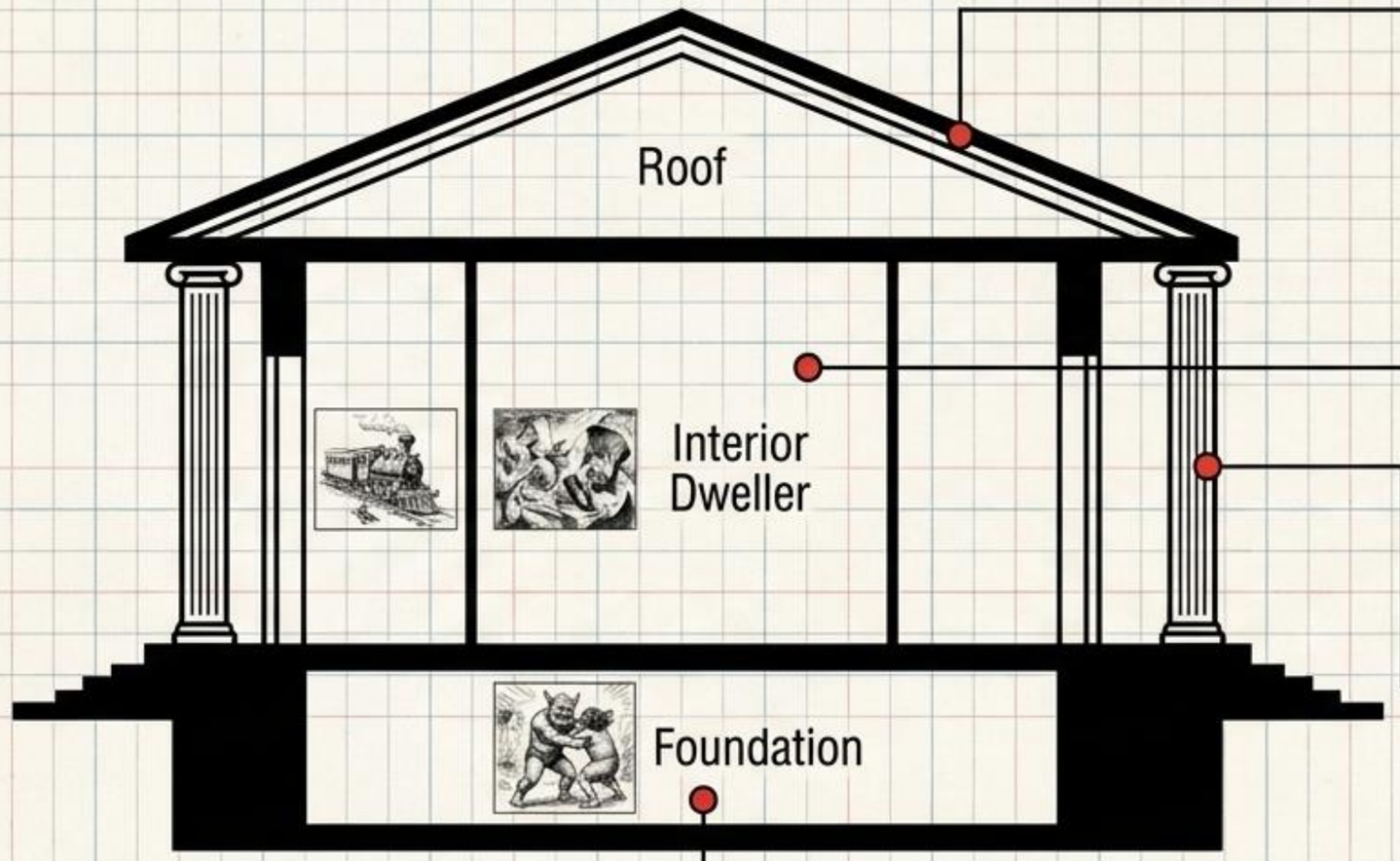
Joy & Interest:
Right practice intrinsically brings joy and interest to the mind.

Infinite Perspective:
Wisdom at work means observing phenomena from countless different angles and perspectives—making boredom impossible.

The Ultimate Benefit:
It unlocks the potential for living a truly meaningful, aware life.

NotebookLM

The Architecture of Right Attitude (Synthesis)



Roof: Non-attachment.
(Observing objects, sleepiness, and solitude without clinging or resisting, preventing the entry of defilements).

The Dweller: Wisdom.
(The compounding awareness that observes from many angles, stepping off the wheel of Samsara).

Walls: Recognition.
(The continuous, vigilant checking of the mind's attitude towards experiences and states).

Foundation: Acceptance.
(Understanding that thoughts are just thoughts, and nature is just nature at work).

NotebookLM

THE DRAMA OF THE MIND

SPECIAL ILLUSTRATED EDITION.

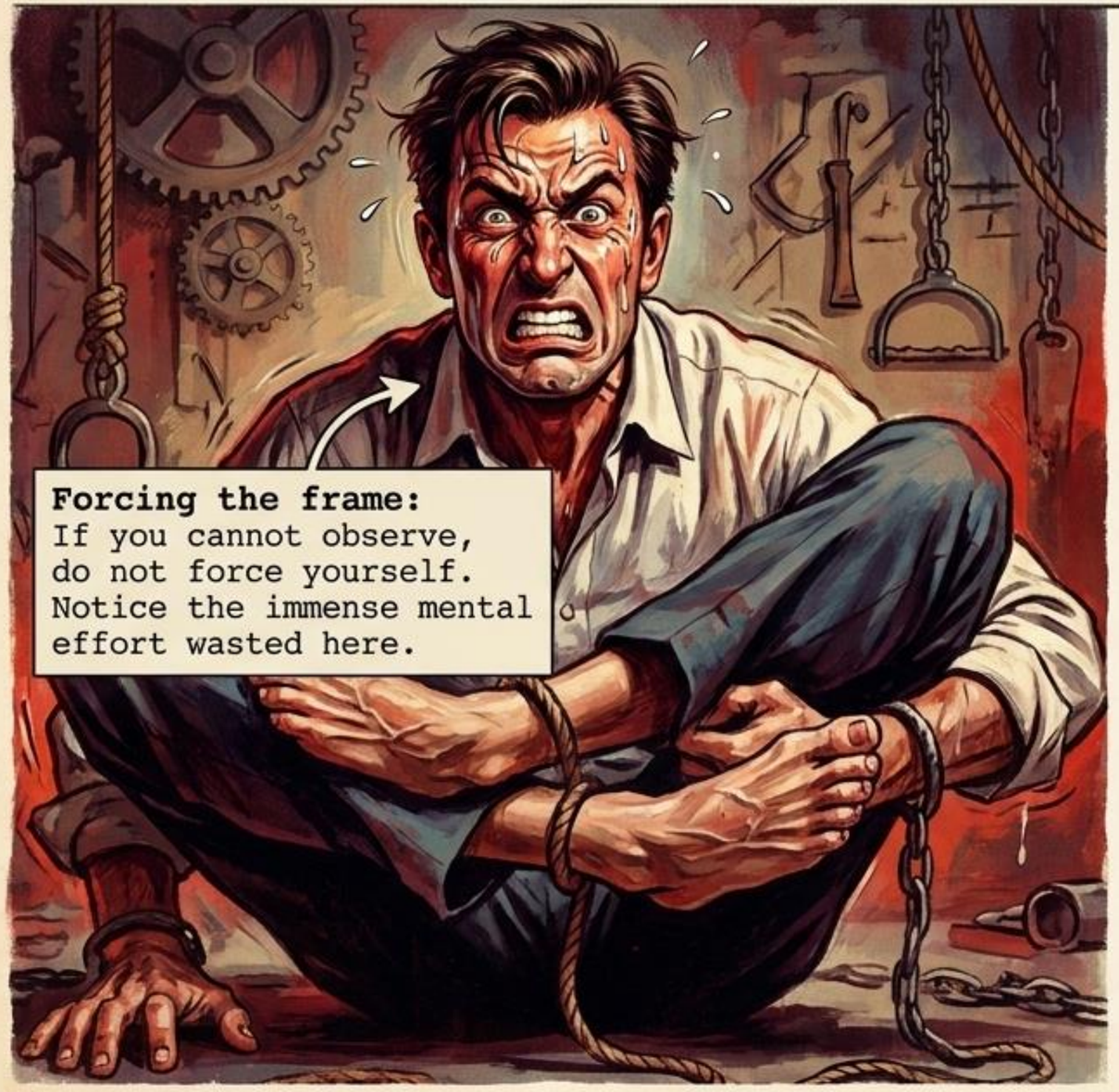
Insights into Dhamma and Right Awareness.

NotebookLM

The Theater of Awareness

NotebookLM

Meditation is Not the Cushion



Awareness in repose: Learn to relax first. Meditation happens in any posture—even lying down—if the mind is aware with understanding.

NotebookLM

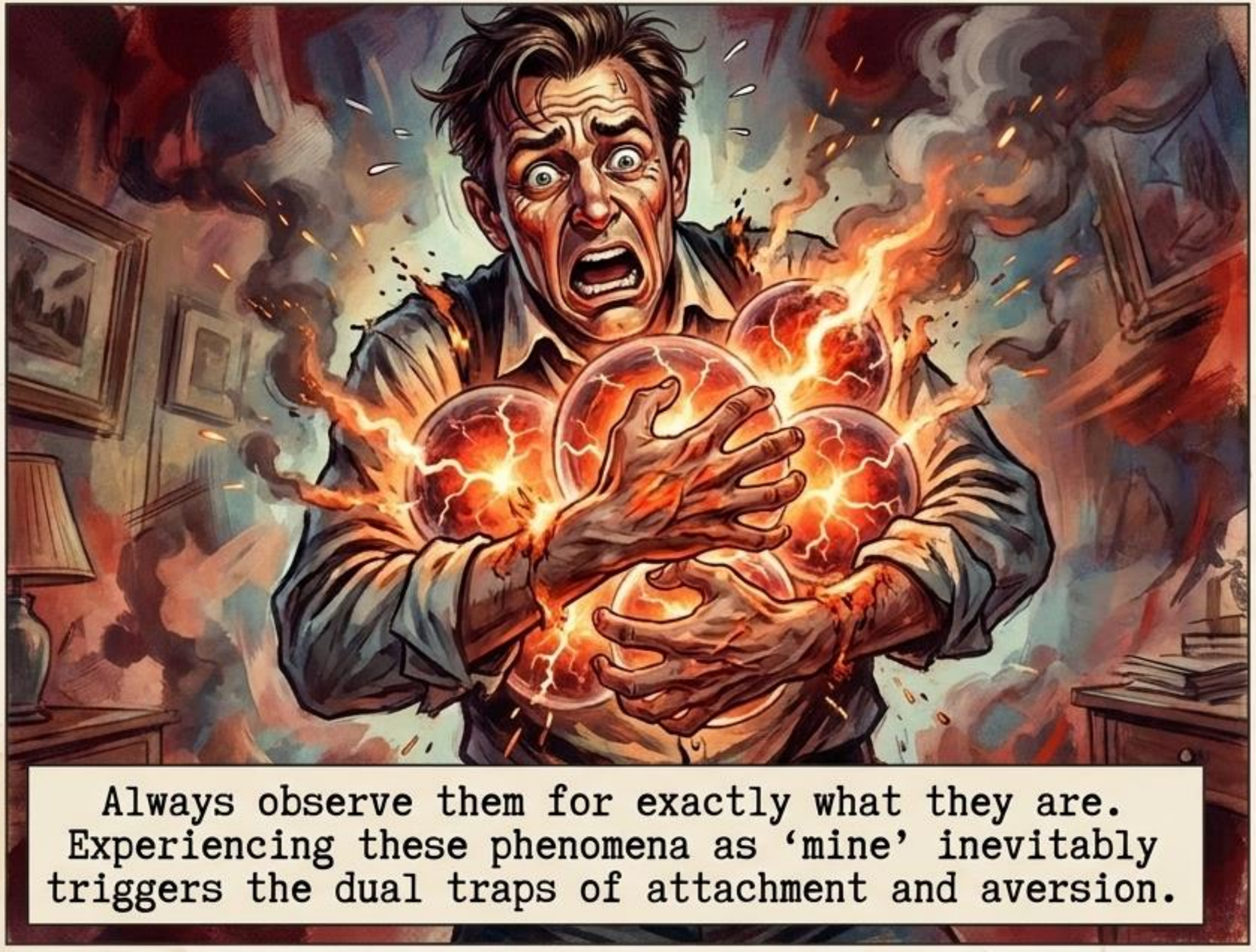
The Anatomy of Effort

Focusing Hard.
Arises from greed, aversion, or ignorance of the practice. Characterized by controlling, forcing, and restricting.

Right Effort.
Arises from bare attention. Characterized entirely by continuous, calm perseverance.

NotebookLM

The Illusion of "Mine"



Always observe them for exactly what they are. Experiencing these phenomena as ‘mine’ inevitably triggers the dual traps of attachment and aversion.

The Fundamental Nature:

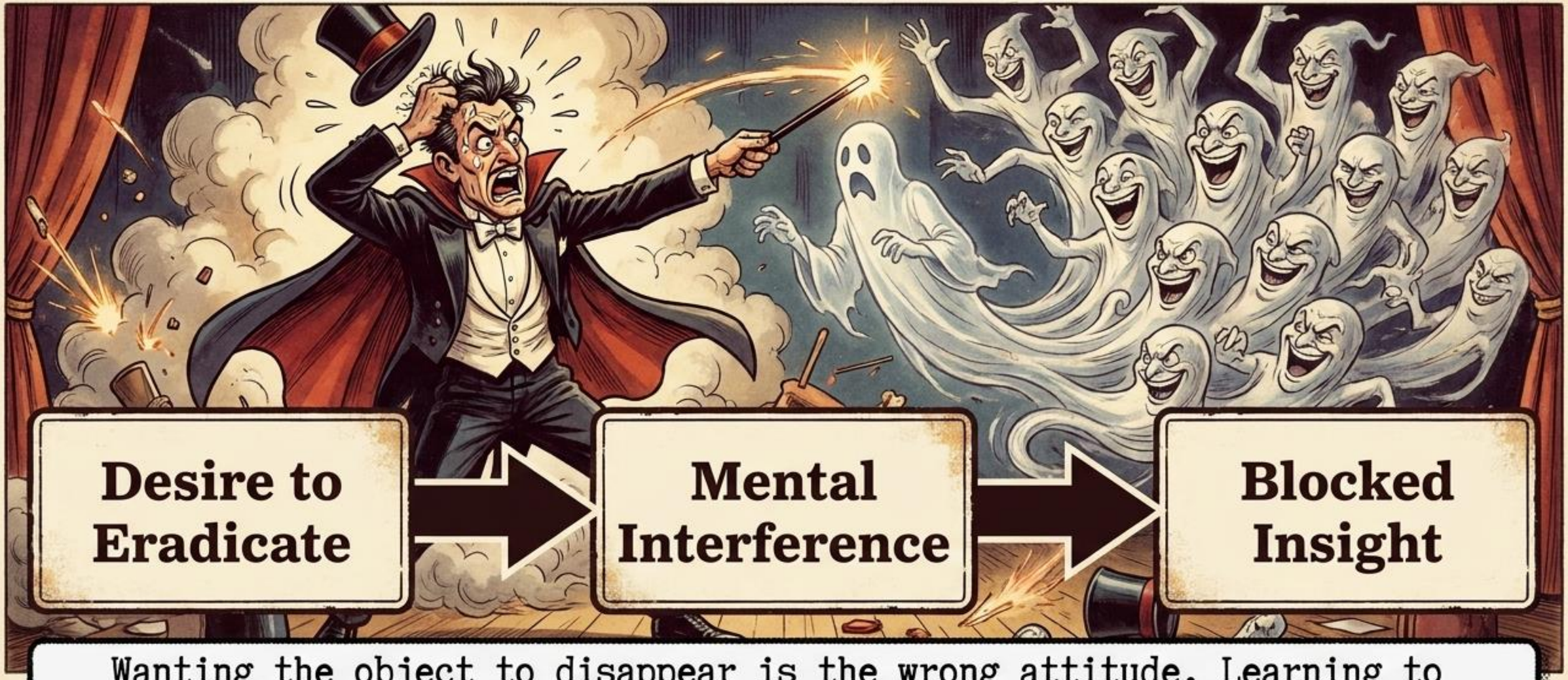
Sensations = Sensations

Feelings = Feelings

Mental Activities = Mental Activities

NotebookLM

The Disappearing Act



Desire to Eradicate → **Mental Interference** → **Blocked Insight**

Wanting the object to disappear is the wrong attitude. Learning to observe, investigate, and understand its nature is the only path forward.

NotebookLM

Catching the Ghost in the Act

You can only become aware of the Mind through the presence of its activities and feelings. You must recognize that it is the mind doing the feeling.

The Footprints

- ☑ -Anger
- ☑ -Disappointment
- ☑ -Desire
- ☑ -Conceptual Thinking

Walter Molino

Worldly activities (reading, sports) require conceptual thinking to give objects meaning. If concepts arise in meditation, simply be aware: “The mind is thinking.”

NotebookLM

Taxonomy of Cognition: The Three Minds

The Knowing Mind (Vinnana)

Senses whatever comes to the sense doors. Always present. Zero interpretation. Zero wisdom.

The Observing Mind

Observes experience with bare attention. Aware of itself observing. Possesses wisdom.

The Interfering Mind

Seeks to control or eradicate. Lacks bare attention. Blocks insight entirely.

NotebookLM

The Shock of Discovery

When you finally observe your own mind objectively, be prepared for the shock. You will discover deeply rooted fixed ideas, wants, fears, hopes, and expectations that you were entirely unaware of.

NotebookLM

Gross vs. Subtle Objects

Strength of Mindfulness

Gross Objects:
Turbulent but easy to stay with. Requires less mindfulness to observe.

Subtle Objects:
Quiet and elusive. As your mindfulness strengthens, you learn to observe these.

Do not be content with observing the surface alone.

NotebookLM

The Architecture of Delusion

The Stimulus.
You encounter someone.

The Reaction.
A momentary feeling of dislike arises.

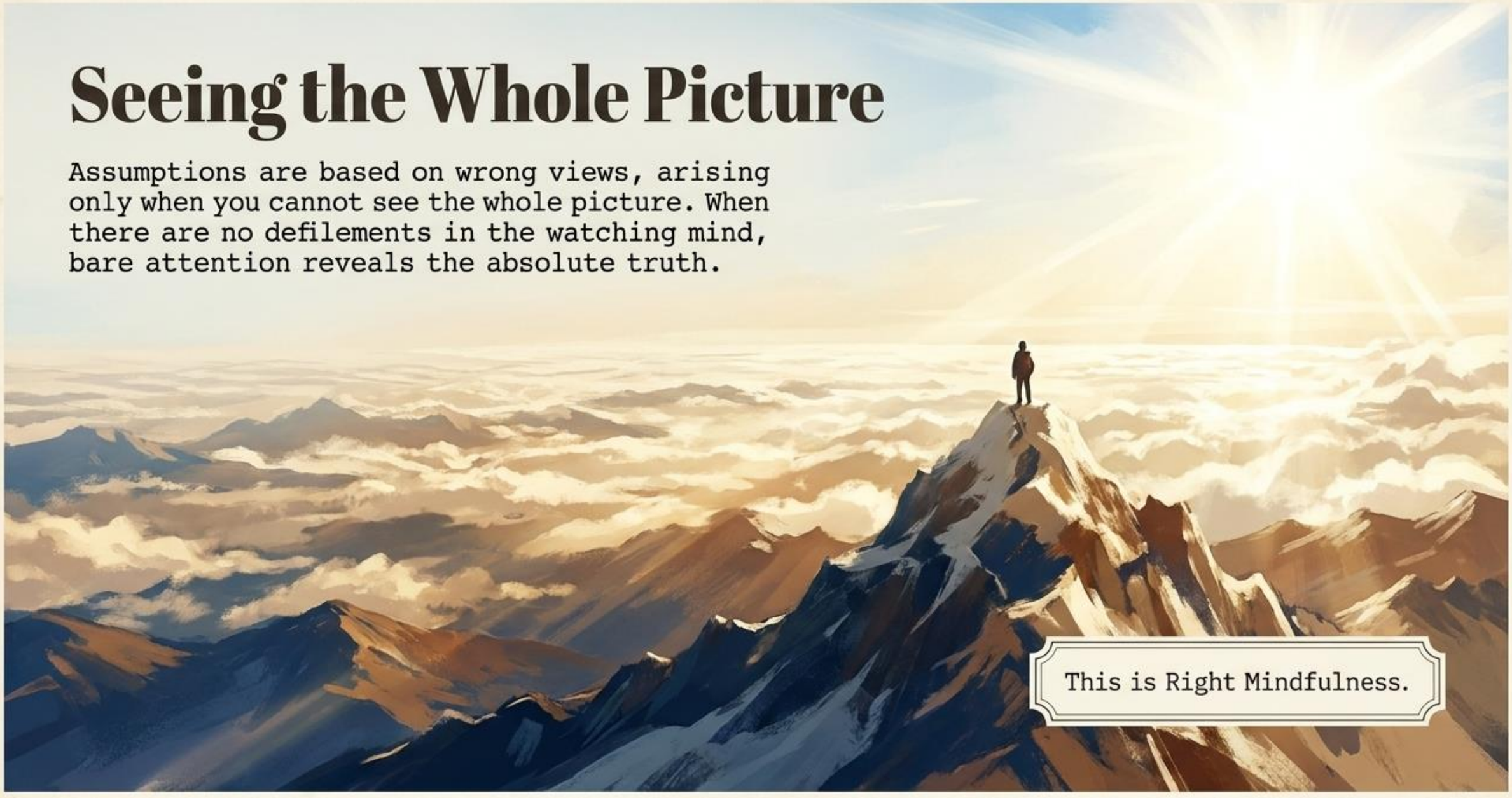
The Imprint.
Data is permanently stamped into the mind.

The Delusion.
A fixed view is manufactured. You are now permanently prevented from seeing who they really are.

NotebookLM

Seeing the Whole Picture

Assumptions are based on wrong views, arising only when you cannot see the whole picture. When there are no defilements in the watching mind, bare attention reveals the absolute truth.



NotebookLM

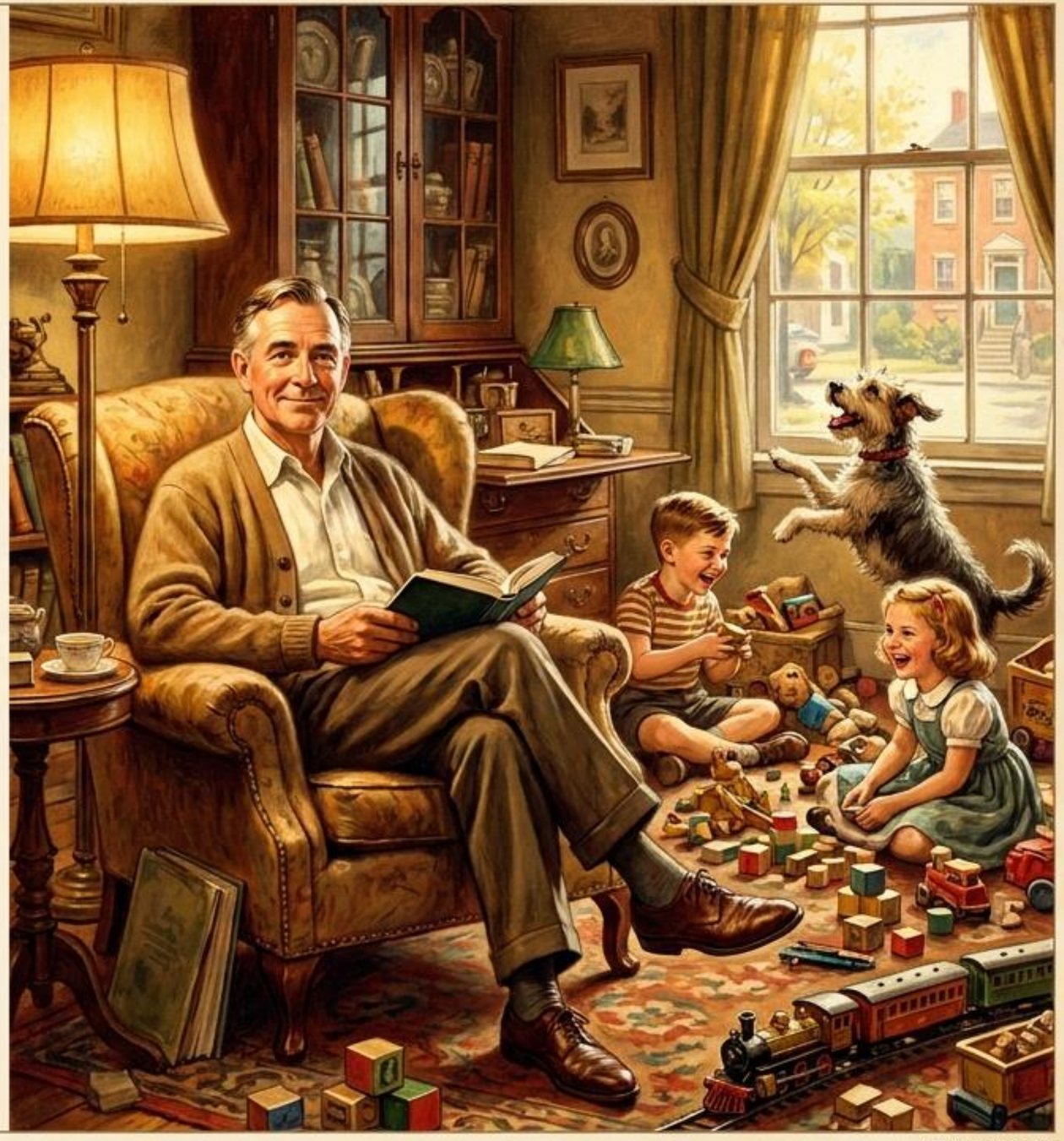
The Yogi's Field Guide

- Meditation is awareness, not a specific physical posture.
- If you can't observe, relax first. Do not force.
- Right effort is calm perseverance, never gripping control.
- Sensations are just sensations. They are not 'mine'.
- Wanting an object to disappear blocks all insight.
- The Knowing Mind senses; the Observing Mind understands.
- Catch the mind through its footprints (anger, desire, thinking).
- Watch objectively, and prepare for the shock of fixed ideas.
- Follow your mindfulness from gross surface objects into the subtle deep.
- Recognize imprints before they lock into permanent delusion.

NotebookLM

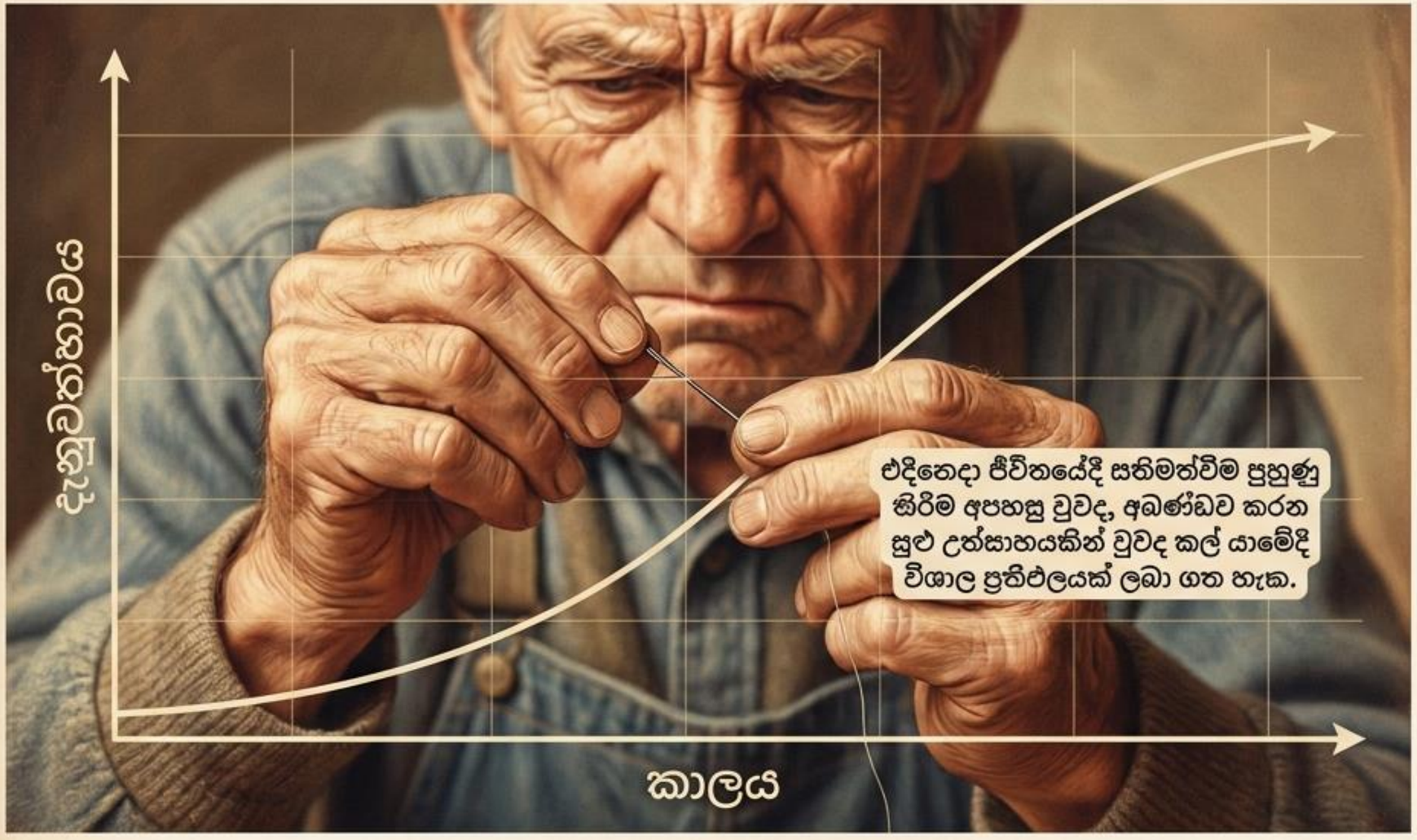
එදිනෙදා ජීවිතයේ අවුල් ජාලාව මැද සන්සුන් මනසක් ගොඩනඟන ආකාරය

එදිනෙදා ජීවිතය සඳහා ප්‍රායෝගික සතිපට්ඨාන මඟපෙන්වීමක්



NotebookLM

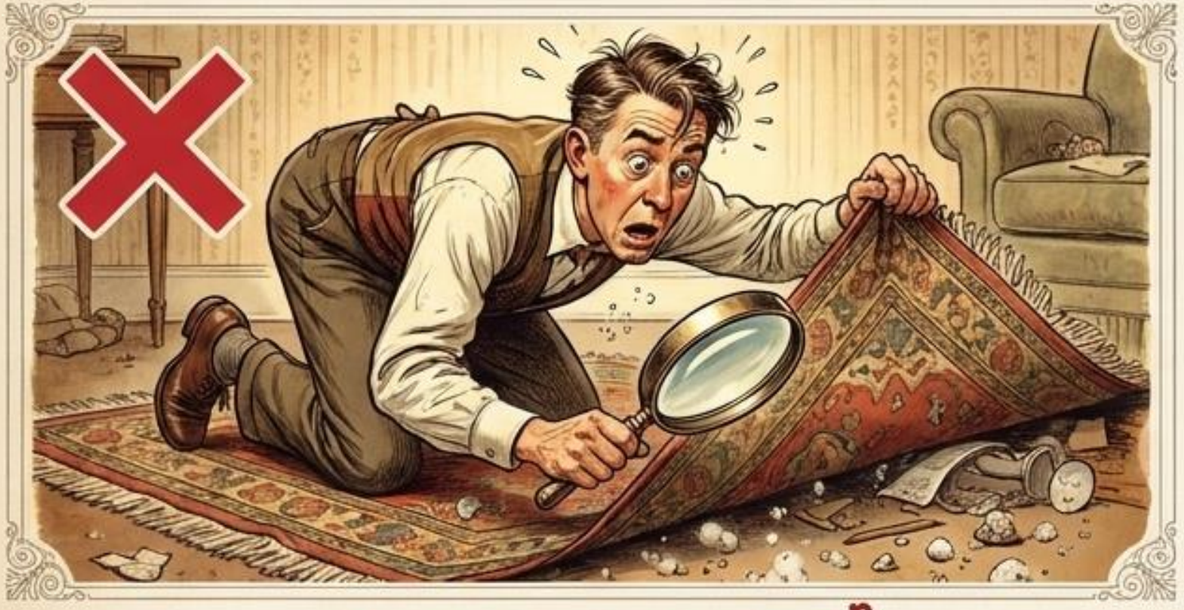
කුඩා උත්සාහයක් වුවද කාලයත් සමග ඔබේ ජීවිතයේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇති කරයි



සතිමත්වීම යනු එක්වරම ලබන ජයග්‍රහණයක් නොව, දිනපතා සිදුකරන කුඩා කැපවීම්වල එකතුවකි.

NotebookLM

සතිපට්ඨානය යනු යමක් සෙවීම නොව, පැමිණෙන ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව දැනුවත් වීමයි



නොකළ යුතු දේ

- ඔබ දැකිය යුතු යැයි සිතන දේවල් බලහත්කාර යෙන් සෙවීම.
- එය සතිපට්ඨාන භාවනාව නොවේ.

කළ යුතු දේ

- ඔබ වෙත පැමිණෙන ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව හුදෙක් දැනුවත්ව සිටීම.
- අත්දැකීම් බලහත්කාරයෙන් පාලනය නොකර, ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීම පමණි.

NotebookLM

දේවල් දෙස බැලිය යුත්තේ ‘මම’ හෝ ‘මගේ’ ලෙස නොව, අවබෝධ කරගත යුතු දෙයක් ලෙසයි

මෙය මගේ ය / මට කේන්ති යයි

ප්‍රතික්‍රියාව: අනන්‍ය වීම

මෙය දැන ගැනීමට, නිරීක්ෂණය කිරීමට සහ අවබෝධ කර ගැනීමට ඇති දෙයකි

ප්‍රඥාව: සරලව නිරීක්ෂණය කිරීම

යමක් නිරීක්ෂණය කරන විට, එයට ඔබගේ අනන්‍යතාවය සම්බන්ධ නොකරන්න.

NotebookLM

දැනුවත්භාවය සහ ප්‍රඥාව යනු එකිනෙකට වෙනස් එහෙත් එකට බැඳුණු කාර්යයන් දෙකකි

දැනුවත්භාවය
කාර්යය: හුදෙක් දැනගැනීම පමණි
ප්‍රඥාව
කාර්යය: කුසල සහ අකුසල වෙන්කර හඳුනාගැනීමයි
ප්‍රඥාව ඇති සෑම විටම ඔබ තුළ දැනුවත්භාවය ඇත. නමුත්, ඔබ යමක් පිළිබඳව දැනුවත් වූ පමණින් ඔබ තුළ ප්‍රඥාව ඇති බව අදහස් නොවේ.

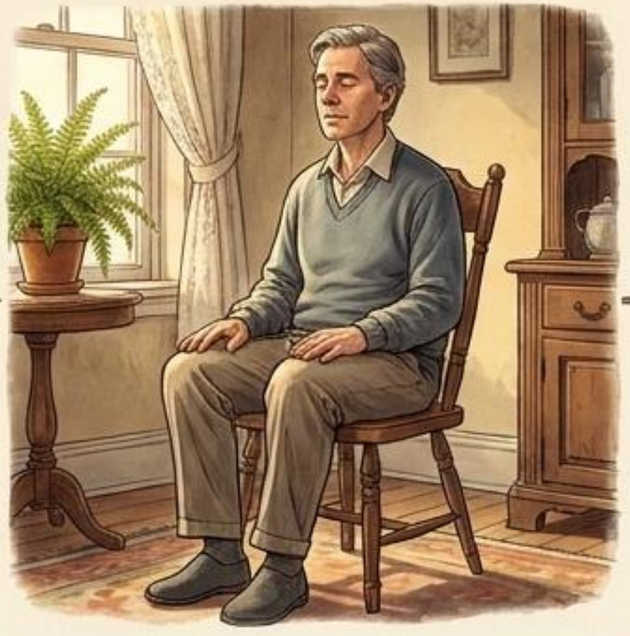
NotebookLM

කාලයත් සමග පුහුණුවීම තුලින්, දැනුවත්භාවය සහ ප්‍රඥාව එකවර පැන නගී

ආරම්භය

පළමුව දැනුවත්භාවය ඇති වේ, ප්‍රඥාව පැමිණෙන්නේ මඳක් ප්‍රමාද වී ය.

අඛණ්ඩ පුහුණුව



භාවනාව යනු කුසලතා වර්ධනය කිරීමේ වැඩමුළුවක් බව වටහා ගනී.

පරිණත අවධිය

ඔබ ප්‍රඥාව වර්ධනය කරගත් පසු, එය දැනුවත්භාවය සමග එකවර ක්‍රියාත්මක වේ.

NotebookLM

පුහුණුවේ වේගය වැඩි වන විට, සිදුවන සියල්ල පැහැදිලිව දැකීමට ඔබට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලැබේ

වේදිකාවේ සිටගෙන සිටීම

ආරම්භයේදී නිරීක්ෂණය තිරීමට දේවල් වැඩි බවක් දැනේ. වේගයෙන් යන දුම්රියක් දෙස බැලුවහොත් පෙනෙන්නේ හුදෙක් චලනයක් පමණි, විස්තර නොවේ.

සමාන්තරව ගමන් කිරීම

පුහුණුවේ වේගය පවත්වා ගත් විට, සියල්ල මන්දගාමී වී ඇති බවක් දැනේ. දුම්රියේ වේගයටම ඔබත් ගමන් කරන්නේ නම්, ඔබට එහි සියලු විස්තර පැහැදිලිව දැකගත හැක.

NotebookLM

මුහුණේ ඉරියව් හරහා ඔබේ මනසේ සන්සුන් බව සහ ආතතිය මැන බලන්න

ඔබේ ආකල්පය පරීක්ෂා කරන්න

ඔබ ඕනෑවට වඩා උත්සාහ කරනවාද?

රෝග විනිශ්චය:
එය ඔබේ මුහුණේ මාංශ පේශිවල ආතතියක් ලෙස දිස්වනු ඇත. කලබල වීම සහ උද්යෝගය සතිමත්වීම දුර්වල කරයි.

ඔබ සැබවින්ම විවේකීව සිටිනවාද?

රෝග විනිශ්චය:
සැබවින්ම විවේකී වූ විට, මුහුණ ඉතා පැහැදිලියි, මෘදුයි, මෙන්ම සන්සුන්ය.

වාඩි වී භාවනා කිරීමට පෙර, හුදෙක් වාඩි වී සිදුවන්නේ කුමක්දැයි සරලව නිරීක්ෂණය කරන්න.

NotebookLM

මනස තනිවම ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ හැරිය නොහැක, එය නිරන්තරයෙන් රැකබලා ගත යුතු උද්‍යානයක් වැනිය

මූලික නියමය

මනස තනිවම ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ හැරිය නොහැක, එය නිරන්තරයෙන් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

වල් පැළෑටි = ක්ලේශ

ඔබ ඔබේ උද්‍යානය බලා නොගත්තේ නම්, වල් පැළෑටි වැවී බෝවනු ඇත. ඔබේ මනස නිරීක්ෂණය නොකරන්නේ නම් ක්ලේශ වර්ධනය වේ.

NotebookLM

චේතනාවේ ස්වභාවය හඳුනාගන්න: ලෝභය සහ ජන්දය අතර වෙනස

ලෝභ

- ස්වභාවය: අකුසල චේතනාවකි
- ප්‍රතිඵලය: එය මනස කිලිටි කරන ක්ලේශයකි

ජන්ද

- ස්වභාවය: කුසල චේතනාවකි
- ප්‍රතිඵලය: එය ප්‍රඥාවේ ප්‍රකාශනයකි

NotebookLM

ජීවිතයේ උස් පහත් වීම් හමුවේ සැබෑ අත්හැරීම සහ භාරගැනීම ප්‍රඥාවෙන් උපදී

ඒවායින් මිදීමට (අත්හැරීමට) පුරුදු වන්න

දේවල් හොඳ අතට හැරෙන විට

දේවල් නරක අතට හැරෙන විට

ඒවා එලෙසම භාරගැනීමට පුරුදු වන්න

සැබෑ අත්හැරීම සහ සැබෑ භාරගැනීම යනු ප්‍රඥාවේ ප්‍රතිඵලයන්ය.

NotebookLM

අවසාන උගුල: සාමකාමී බවට ඇලීමෙන් වළකින්න, එය හුදෙක් නිරීක්ෂණය කරන්න

1. සාමකාමී බව පිළිබඳව දැනුවත් වන්න

2. එම ‘සාමකාමී බව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය’ ගැනද යළිත් දැනුවත් වන්න

3. ඔබ ඒ සාමකාමී බව තුළ ගිලී සිටිනවාද? එයට ඇලී සිටිනවාද? නැතහොත් තවමත් හුදෙක් නිරීක්ෂකයෙකු ලෙස පමණක් සිටිනවාද?

NotebookLM

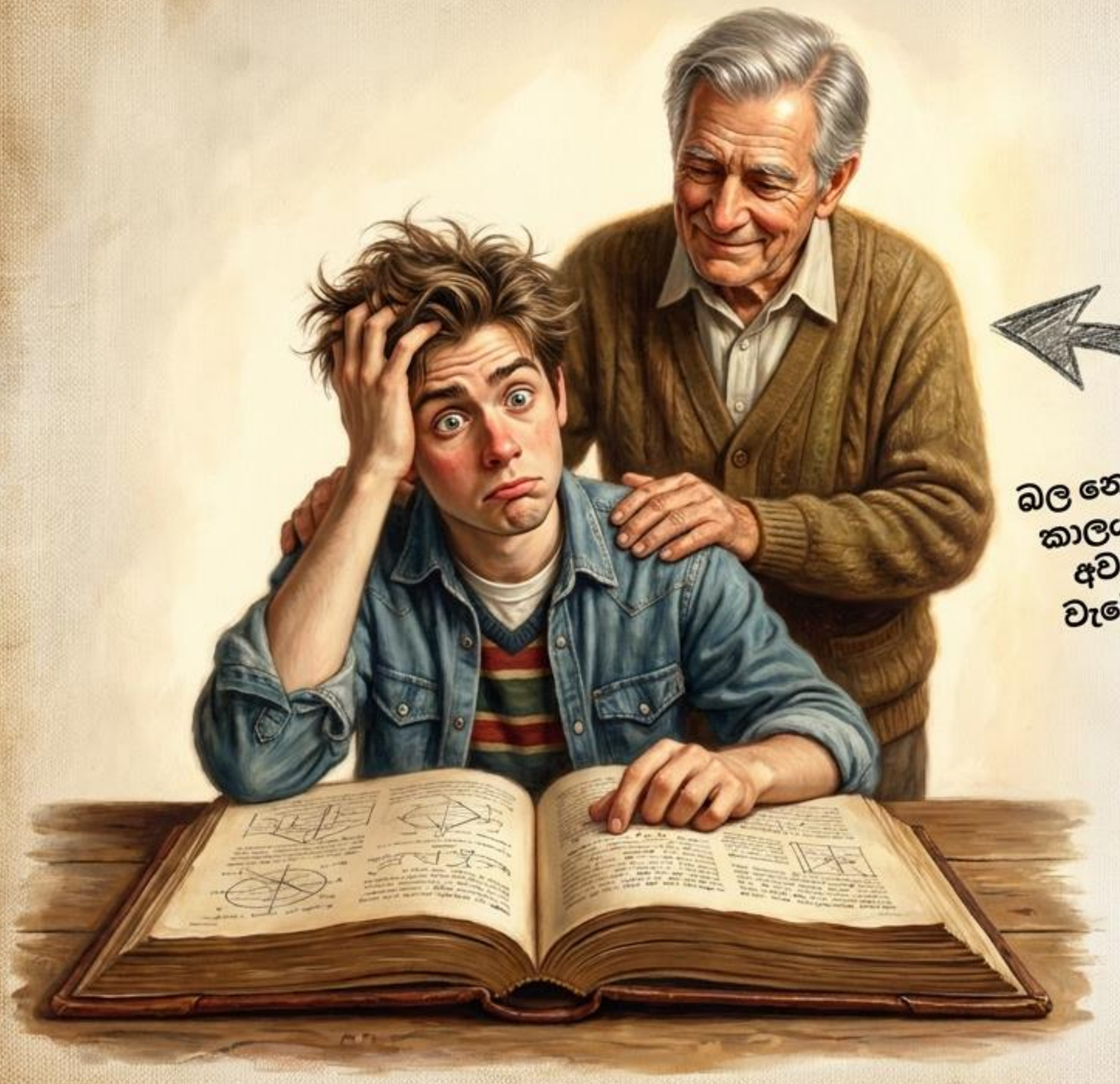
දැනුවත්භාවය යනු උත්සාහයයි, ප්‍රඥාව යනු ප්‍රතිඵලයයි

- ඔබේ මනස නමැති උද්‍යානය මෘදු ලෙසත්, අබණ්ඩවත් රැකබලා ගන්න.
- දේවල් සමග අනන්‍ය නොවී, පැමිණෙන ඕනෑම දෙයක් සරලව නිරීක්ෂණය කරන්න.
- සුළු උත්සාහයන් අඛණ්ඩව සිදුකිරීමෙන්, එදිනෙදා ජීවිතයේ අවුල් ජාලාව මැද පවා ගැඹුරු පැහැදිලි බවක් සොයාගත හැක.

සතිමත්වීම යනු ජීවිතයෙන් පලායාමක් නොව, ජීවිතය එහි උපරිමයෙන්, ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අත්දැකීමයි.

NotebookLM

භාවනාමය සිත
ධර්මය සහ නිවැරදි සිහිය පිළිබඳ
ගැඹුරු අවබෝධයන්
NotebookLM



බල නොකරන්න, කාලයත් සමග අවබෝධය වැඩෙනු ඇත.

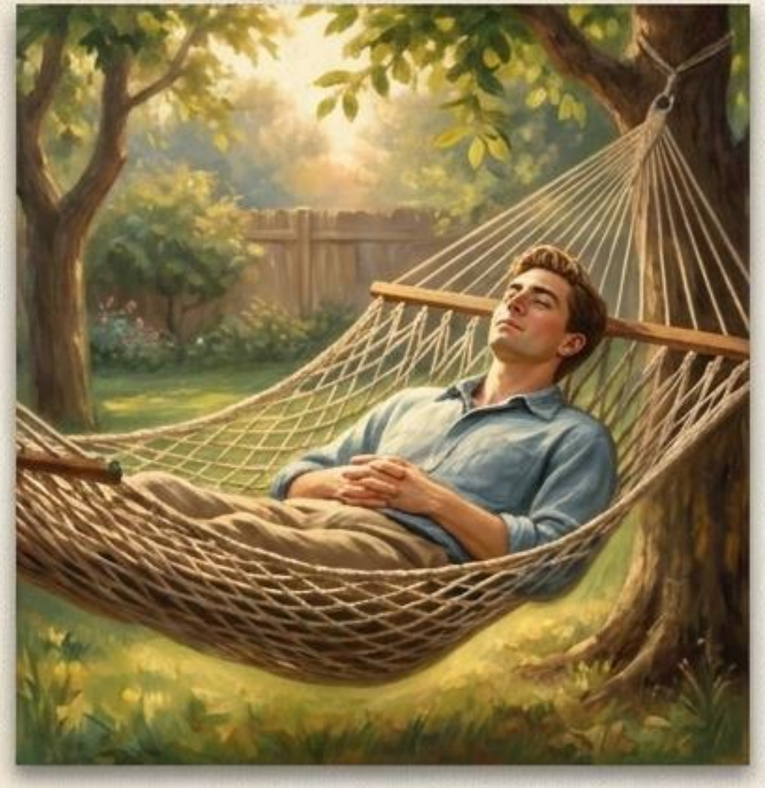
කාලයත් සමග වැඩෙන අවබෝධය

භාවනාව යනු කලබලයෙන් කළ යුතු දෙයක් නොවේ. සමහර කරුණු වහාම අවබෝධ නොවීමට පුළුවන. කාලයත් සමාග අත්දැකීම් තුළින් එය ගැඹුරින් පැසයක් වනු ඇත.

NotebookLM

භාවනාව යනු කොට්ටයක් මත හිඳගැනීම පමණක් නොවේ

1. සිටීම



2. වැතිරීම

3. ඇවිදීම

කුමන ඉරියව්වක සිටියත්, අවබෝධයෙන් යුතුව අවධානයෙන් සිටීම භාවනාවයි.
ඉරියව් වෙනස් වන විට සිතේ උත්සාහය වෙනස් වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.

NotebookLM

සම්මා වායාම

බල කිරීම —
ලෝභ, ද්වේෂ,
මෝහ නිසා
හටගනී.

නිවැරදී උත්සාහය —
ලිහිල් බව සහ
නොපසුබට
උත්සාහයයි.

අවධානය පවත්වා ගැනීමට බල කිරීම නොවේ,
නොපසුබට උත්සාහයයි.

NotebookLM

මගේ යන හැඟීමෙන් මිදීම

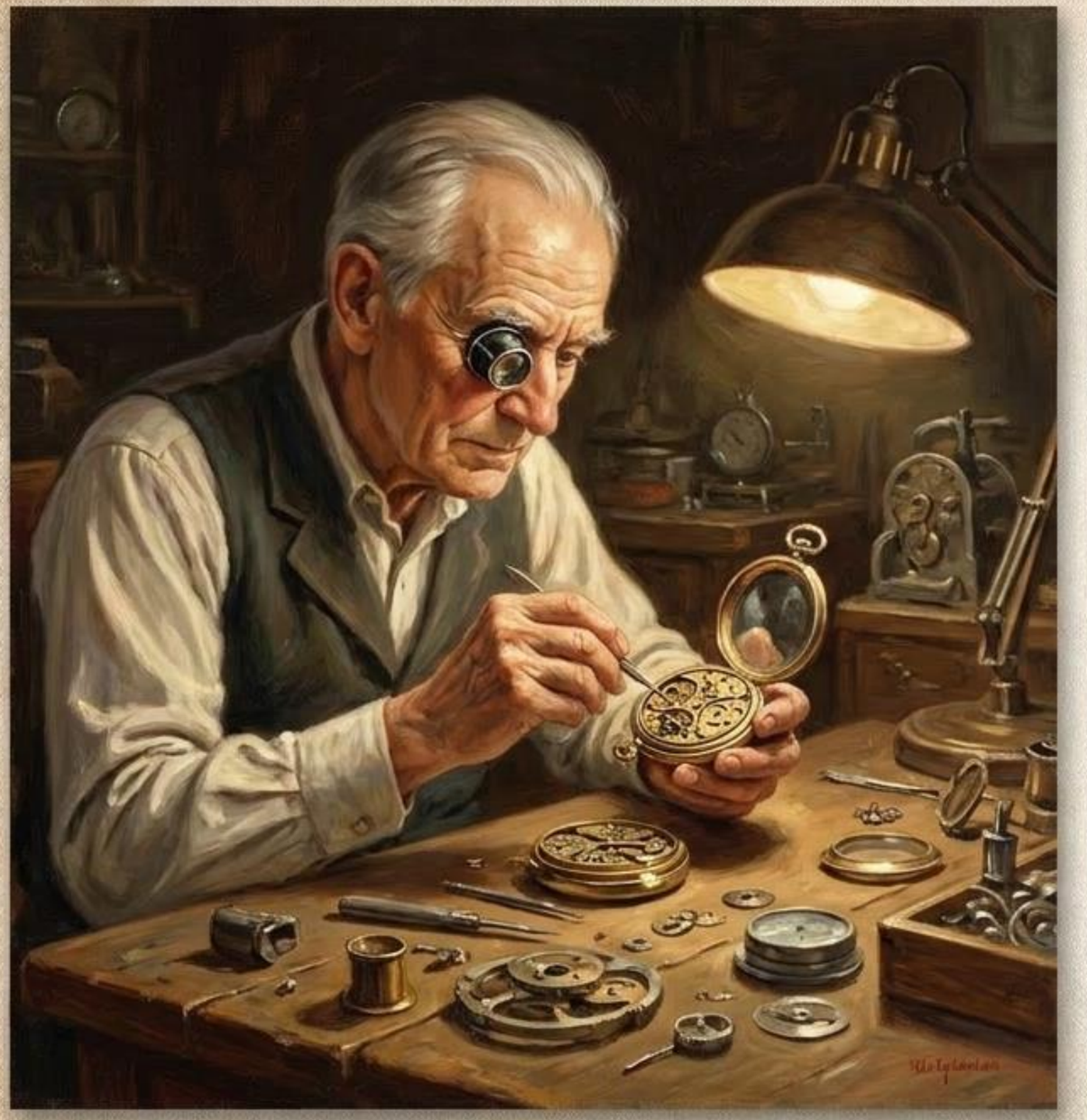
සංවේදනාවන්

+ මගේ යන දෘෂ්ටිය

= ඇලීම හෝ ගැටීම

කායික හා මානසික හැඟීම් හුදෙක් සංවේදනා පමණක් බව දකින්න. ඒවා මගේ යැයි සිතීමෙන් වළකින්න.

NotebookLM



අරමුණු විනාශ කිරීම නොව, නිරීක්ෂණය කිරීම

මැදිහත් නොවී,
උපේක්ෂාවෙන් යුතුව
බලා සිටින්න

අරමුණක් නැති කිරීමට
උත්සාහ කිරීම වැරදි
ආකල්පයකි. හුදෙක් බලා
සිටීමට පුරුදු වන්න.

NotebookLM

නිවැරදී සිහිය

NotebookLM

සිතේ ස්වභාවයන් දෙකක්

දැනගන්නා සිත

- අරමුණු හඳුනා ගනී
- ප්‍රඥාවක් නැත
- අර්ථකථනය නොකරයි

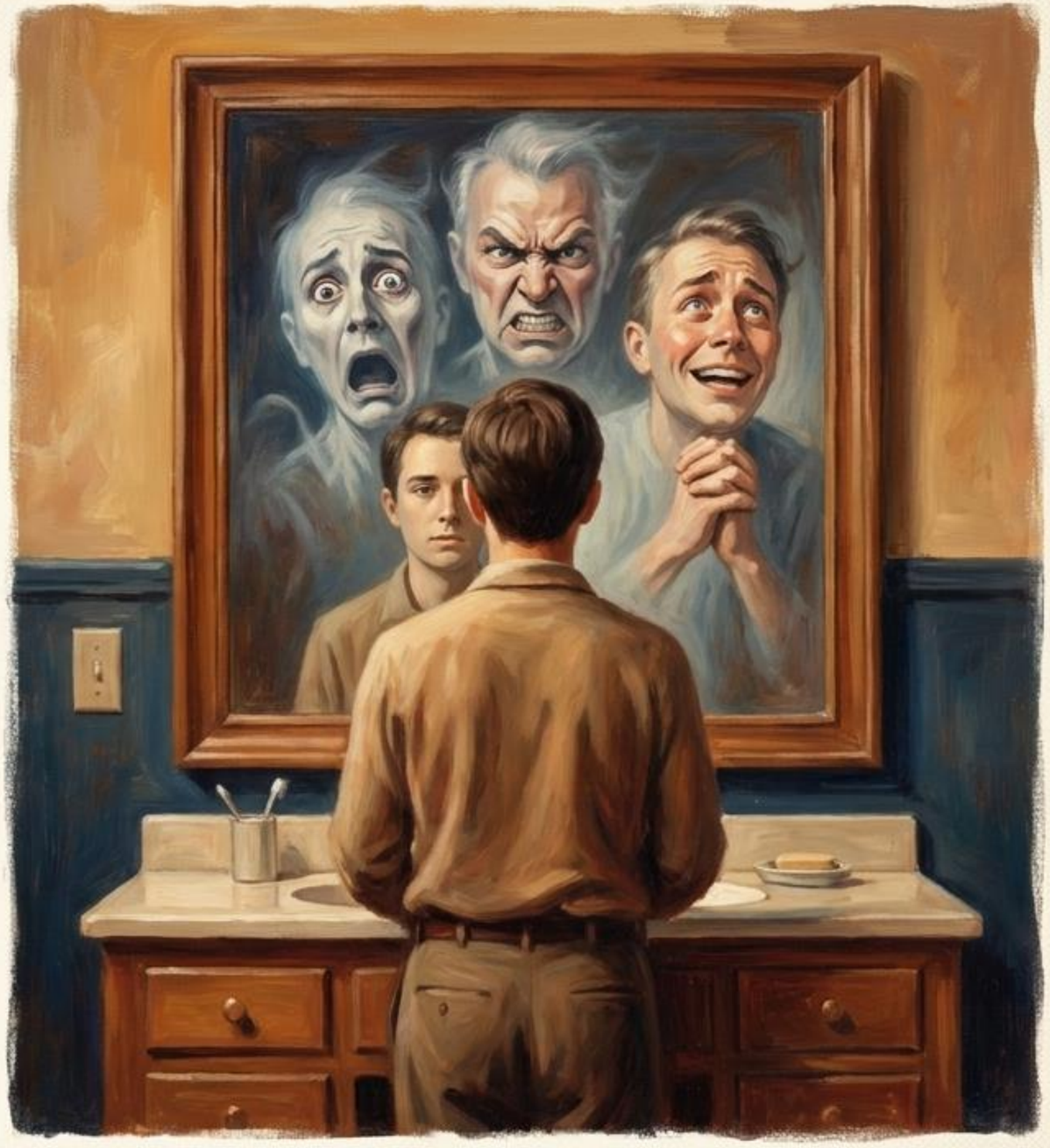
නිරීක්ෂණය කරන සිත

- අත්දැකීම් නිරීක්ෂණය කරයි
- සමස්ත චිත්‍රය දකියි
- උපකල්පන වලින් තොරය

NotebookLM

සිතේ සැඟවුණු ස්වභාවය දැකීම

ඔබේ සිත නිරීක්ෂණය කරන විට, සැඟවුණු බලාපොරොත්තු, බිය සහ අපේක්ෂාවන් දැක ඔබ මවිතයට පත් වනු ඇත.



NotebookLM

එය ඔබ නොව, සිතේ ක්‍රියාවකි

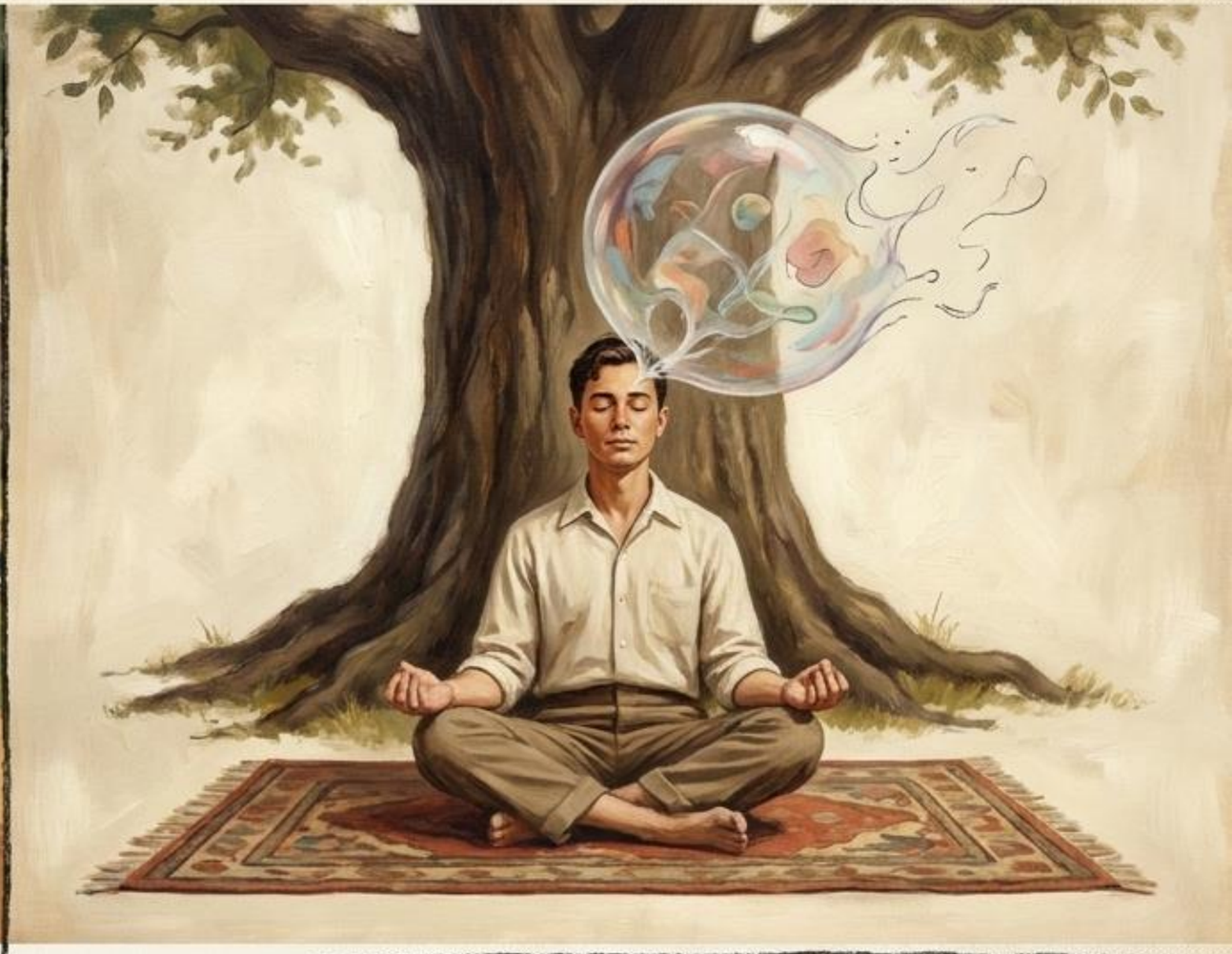
කෝපය, ආශාව හෝ සිතුවිලි ඇති වූ විට, එය සිතේ ක්‍රියාවක් බව හඳුනාගන්න.

කෝපය හෝ කලකිරීම යනු ඔබ නොව, එය සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් පමණි. එය හඳුනාගැනීමෙන් ඔබට එයින් නිදහස් විය හැක.

NotebookLM

ලෞකික කටයුතු සහ සංකල්ප

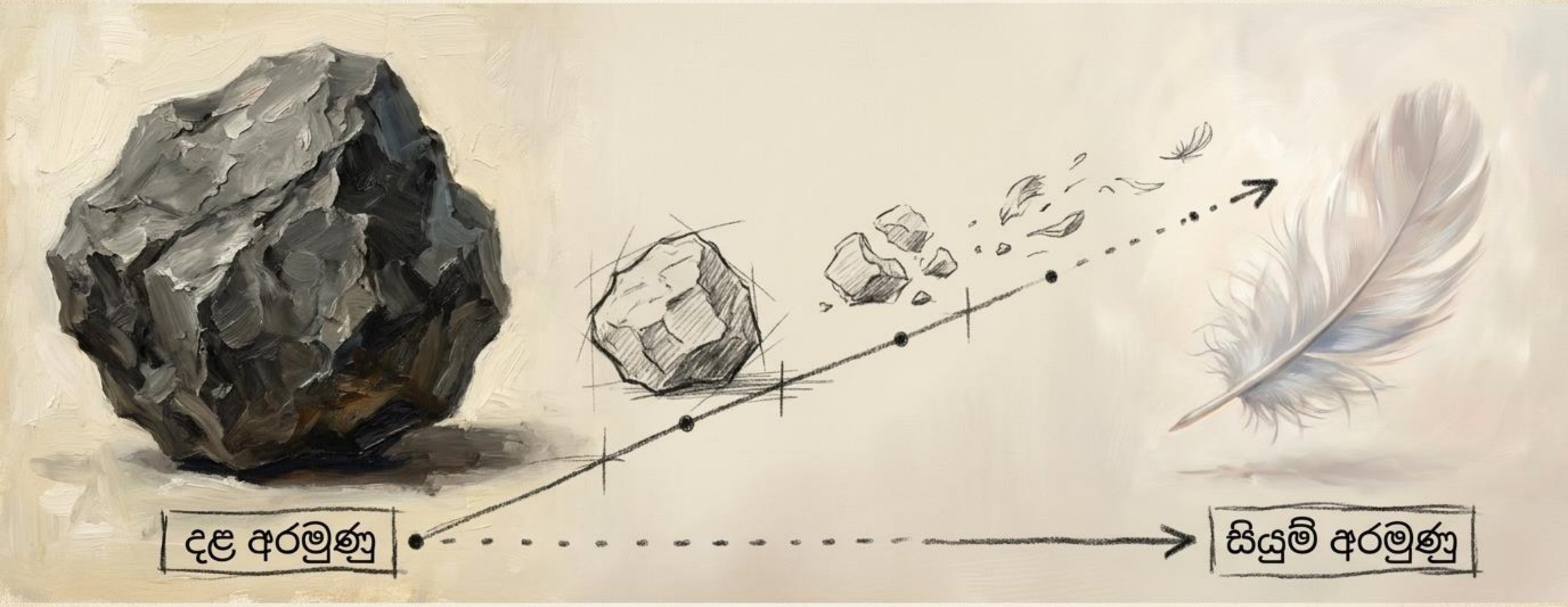
ලෞකික වැඩ සඳහා සිතීම සහ සංකල්ප අවශ්‍ය වේ.



භාවනාවේදී සිතුවිලි පැමිණි විට, සිත සිතමින් සිටින බව පමණක් දැනගන්න.

NotebookLM

දළ අරමුණු සහ සියුම් අරමුණු

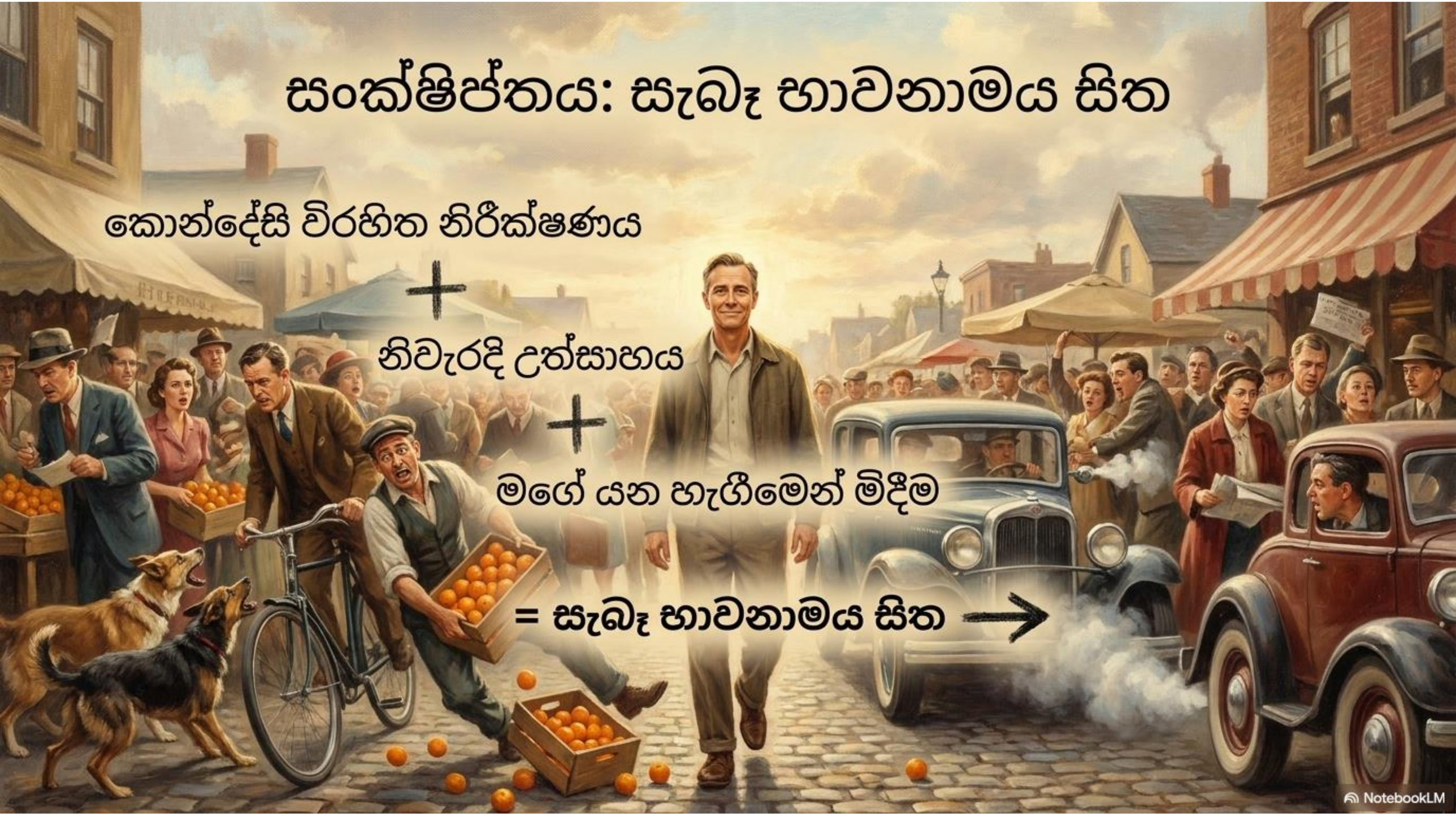


දළ අරමුණු පමණක් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් සෑහීමකට පත් නොවන්න.
සියුම් අරමුණු නිරීක්ෂණය කිරීමට ඉගෙනීමෙන් ඔබේ සිහිය වඩාත් ශක්තිමත් වේ.

NotebookLM

මුලාවේ ස්වභාවය

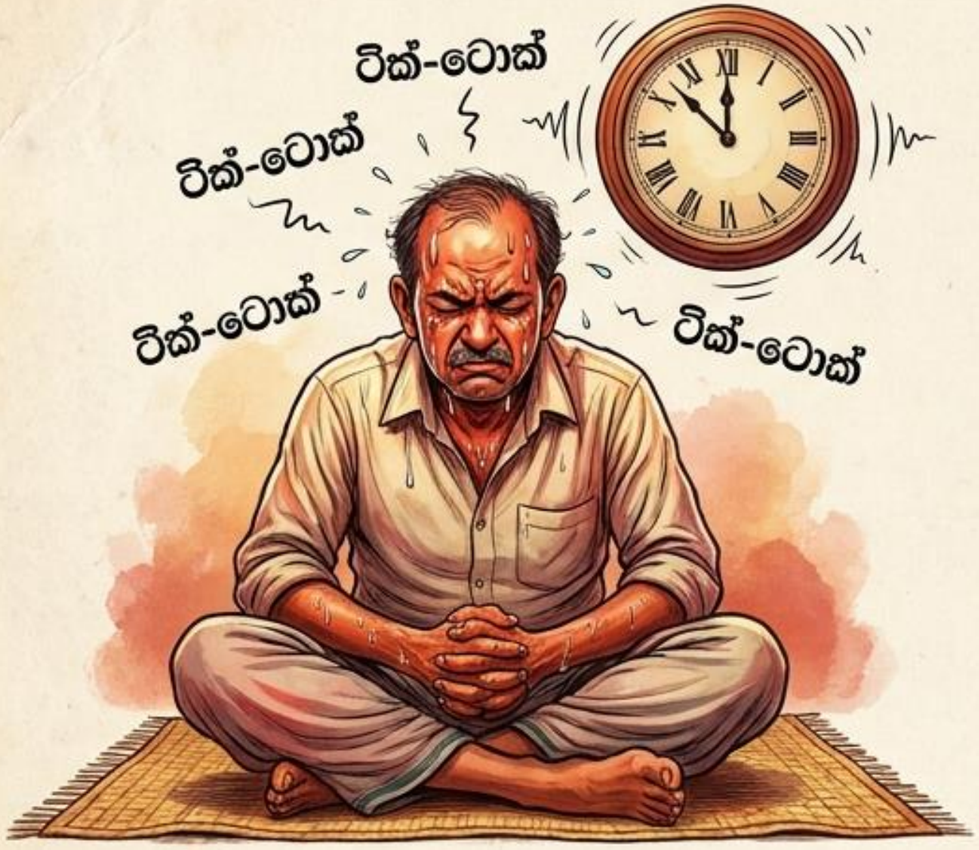
NotebookLM


සංක්ෂිප්තය: සැබෑ භාවනාමය සිත
කොන්දේසි විරහිත නිරීක්ෂණය
+
නිවැරදි උත්සාහය
+
මගේ යන හැඟීමෙන් මිදීම
= සැබෑ භාවනාමය සිත
NotebookLM

NotebookLM

NotebookLM

භාවනාව පිළිබඳ වැරදි මතය සහ යථාර්ථය



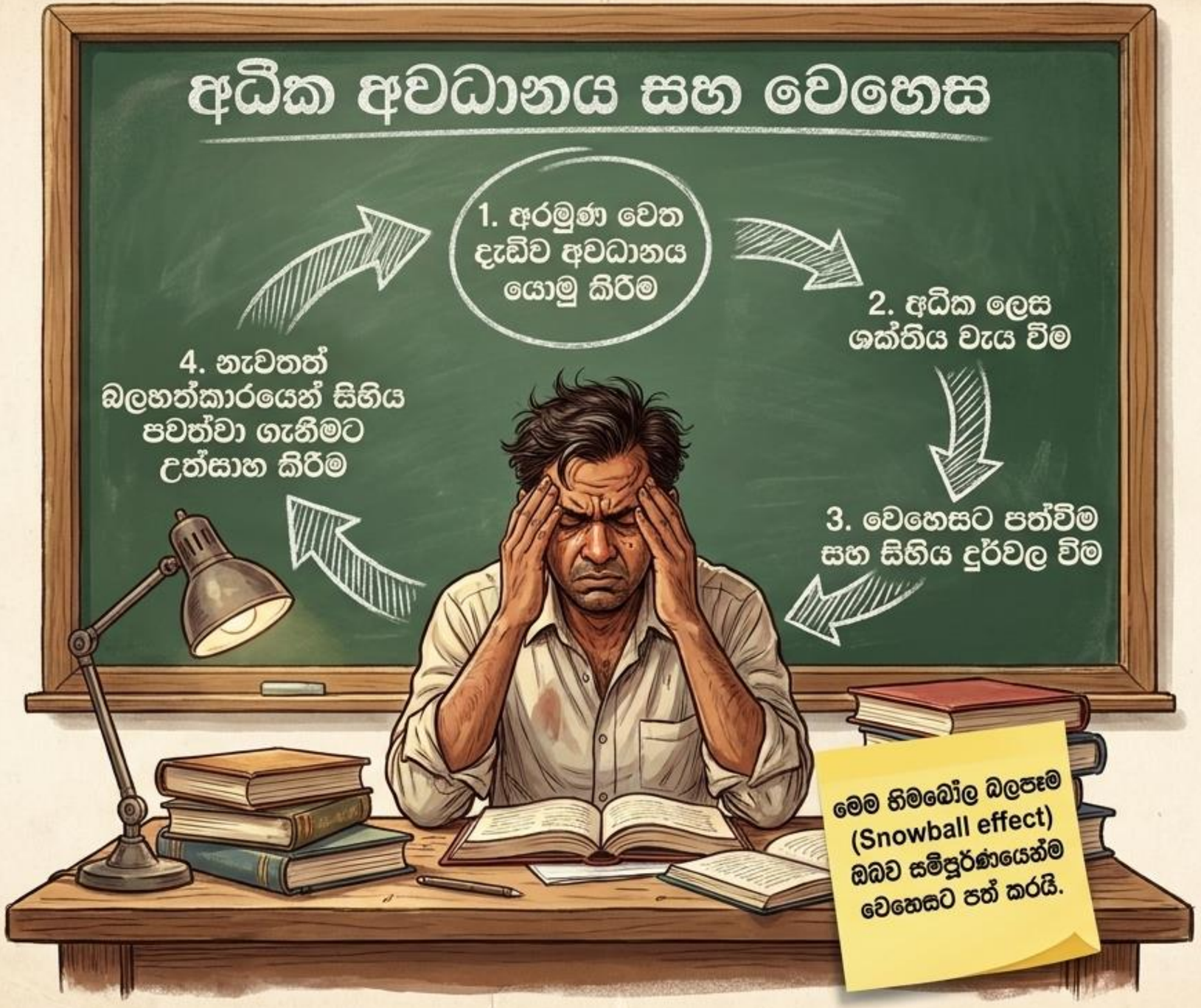
බලහත්කාරයෙන් අවධානය යොමු කිරීම

- ඉලක්කය: යමක් බලහත්කාරයෙන් සෙවීම
- ශක්තිය: වෙහෙසට පත්වීම
- ඉරියව්ව: දැඩි සහ ආතති සහගත

ස්වභාවික සිහිය

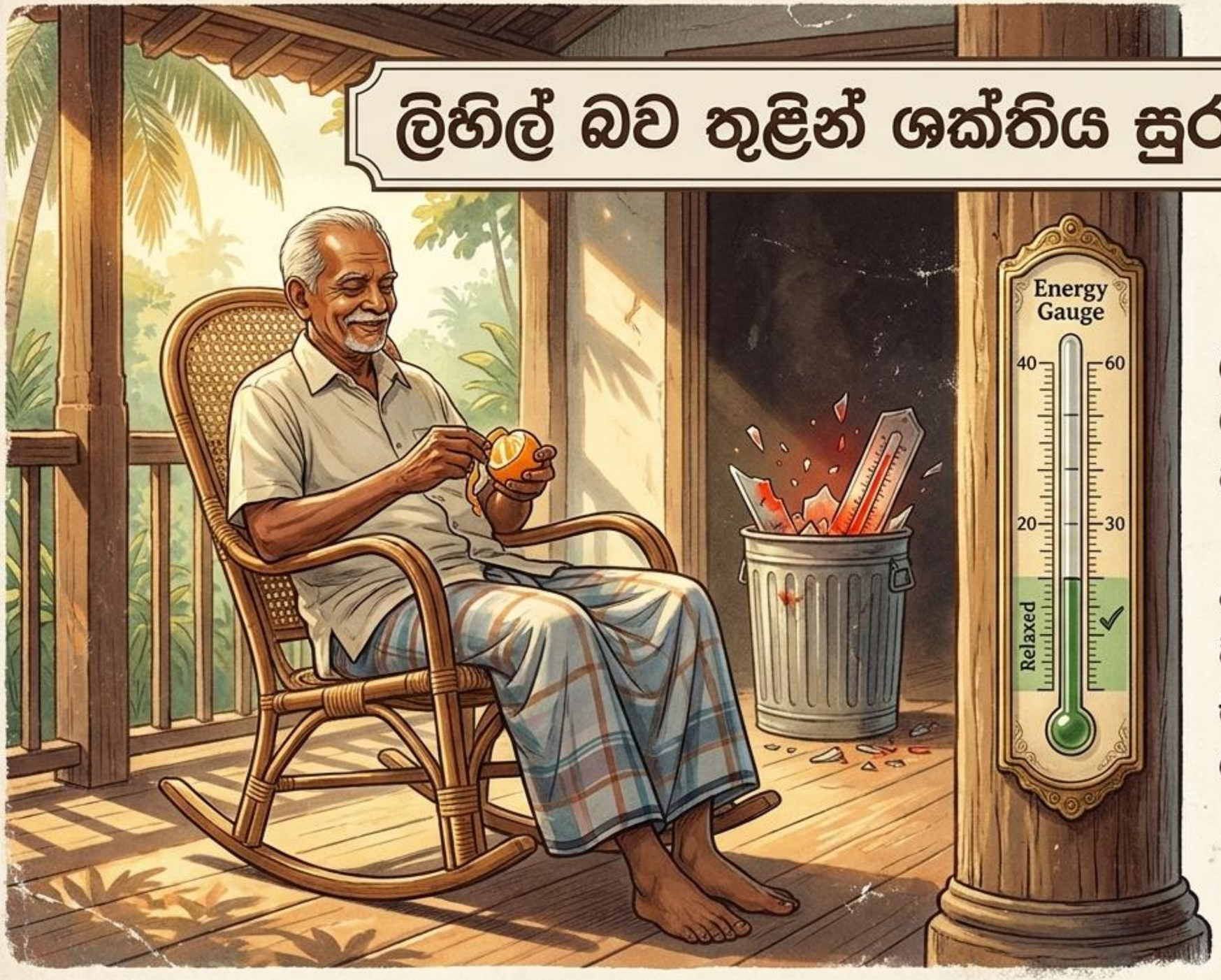
- ඉලක්කය: දේවල් පවතින ආකාරයෙන්ම පිළිගැනීම
- ශක්තිය: ශක්තිය සුරැකීම සහ ලිහිල් වීම
- ඉරියව්ව: ස්වභාවධර්මය සමග නර්තනයක යෙදීම

NotebookLM


අධික අවධානය සහ වෙහෙස
1. අරමුණ වෙත දැඩිව අවධානය යොමු කිරීම
2. අධික ලෙස ශක්තිය වැය වීම
3. වෙහෙසට පත්වීම සහ සිහිය දුර්වල වීම
4. නැවතත් බලහත්කාරයෙන් සිහිය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
මෙම නිමබෝල බලපෑම (Snowball effect) ඔබව සම්පූර්ණයෙන්ම වෙහෙසට පත් කරයි.

NotebookLM

ලිහිල් බව තුළින් ශක්තිය සුරැකීම



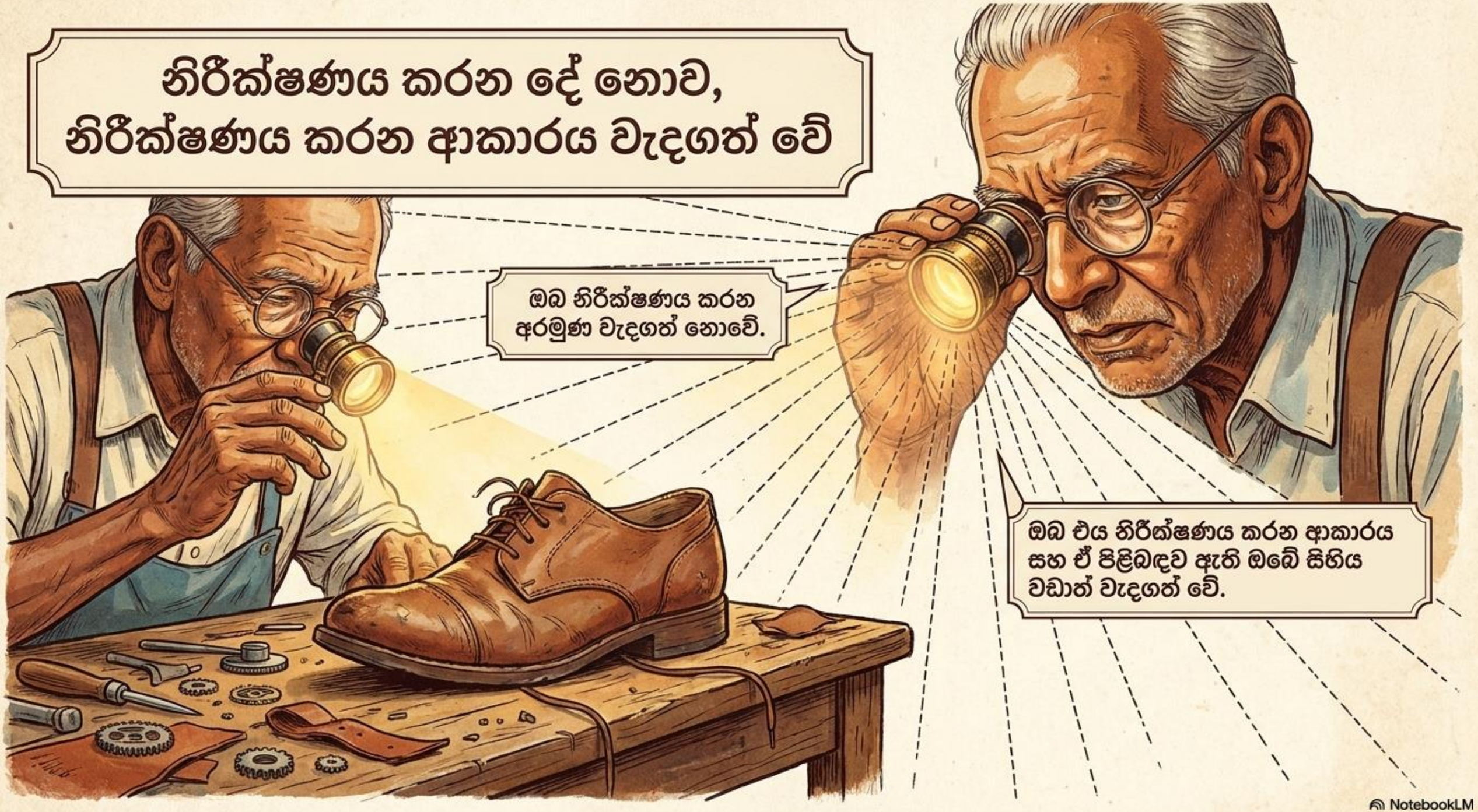
ලිහිල්ව සිටීමට දන්නා විට, ඔබ ඔබේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව සංවේදී වේ.

අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොකර, දිගු කාලයක් සිහිය පවත්වා ගැනීමට මෙය උපකාරී වේ.

NotebookLM

විසිරෙන සිත ගැටලුවක් නොවේ

NotebookLM


නිරීක්ෂණය කරන දේ නොව,
නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය වැදගත් වේ
ඔබ නිරීක්ෂණය කරන අරමුණ වැදගත් නොවේ.
ඔබ එය නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය සහ ඒ පිළිබඳව ඇති ඔබේ සිහිය වඩාත් වැදගත් වේ.

NotebookLM

දුෂ්කරතා මඟ නොහරින්න

දුෂ්කර අවස්ථා සහ කෙලෙස් (defilements) මඟ හැරීමෙන් ඔබට කිසිදා ඉගෙනීමට හෝ වර්ධනය වීමට නොහැක. ඒවාට මුහුණ දීමෙන් ඒවායේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගත හැක.

දුෂ්කර අවස්ථාවන් කෙරෙහි මෘදු ලෙස උනන්දු වන්න. එයට හේතුව ඔබට හදිසියේම වැටහෙනු ඇත.

NotebookLM

හැඟීම් වර්ගීකරණය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ

NotebookLM

චිත්‍රපටයක් නැරඹීම සහ භාවනාව

NotebookLM

ව්‍යාජ නිර්මාණ සහ සැබෑ අවබෝධය

අන් අයගේ අත්දැකීම් සෙවීමෙන් මනස විසින් ව්‍යාජ නිර්මාණ බිහිකරයි. නිගමනවලට එළඹීමට ඉක්මන් නොවන්න.

මනස සුදානම් වූ විට විදර්ශනා අවබෝධය (Insight) ස්වභාවිකව හා ස්වයංසිද්ධව පැන නගී. සැබෑ අවබෝධය යනු යථාර්ථය පිළිබඳ සත්‍ය අවබෝධයයි.

NotebookLM

ස්වභාවධර්මය සමග නර්තනයක යෙදීම

විරුද්ධ නොවන්න. බලාපොරොත්තු නොවන්න.
දේවල් පවතින ආකාරයෙන්ම පිළිගන්න.
භාවනාව යනු දැඩි බවක් නොවේ. සිහිය සමග නර්තනයේ
යෙදීම යනු ස්වභාවධර්මය සමග නර්තනයේ යෙදීමයි.
සැම මොහොතක්ම සිහිය දියුණු කිරීමට ඇති වටිනා අවස්ථාවකි.

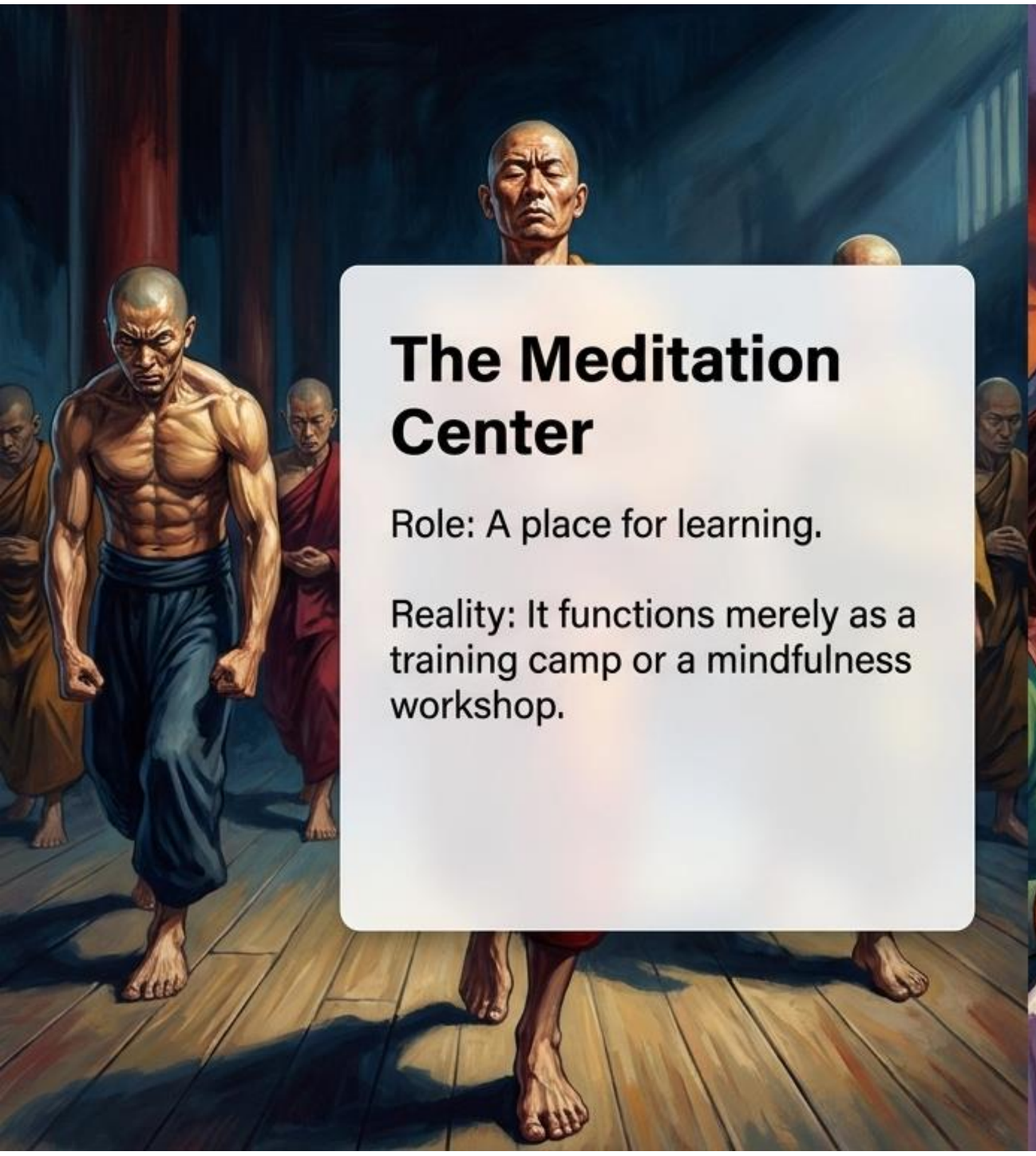
NotebookLM

THE ART OF LIVING AWARENESS

A practical guide to bringing the Dhamma into the chaos of daily life.

NotebookLM

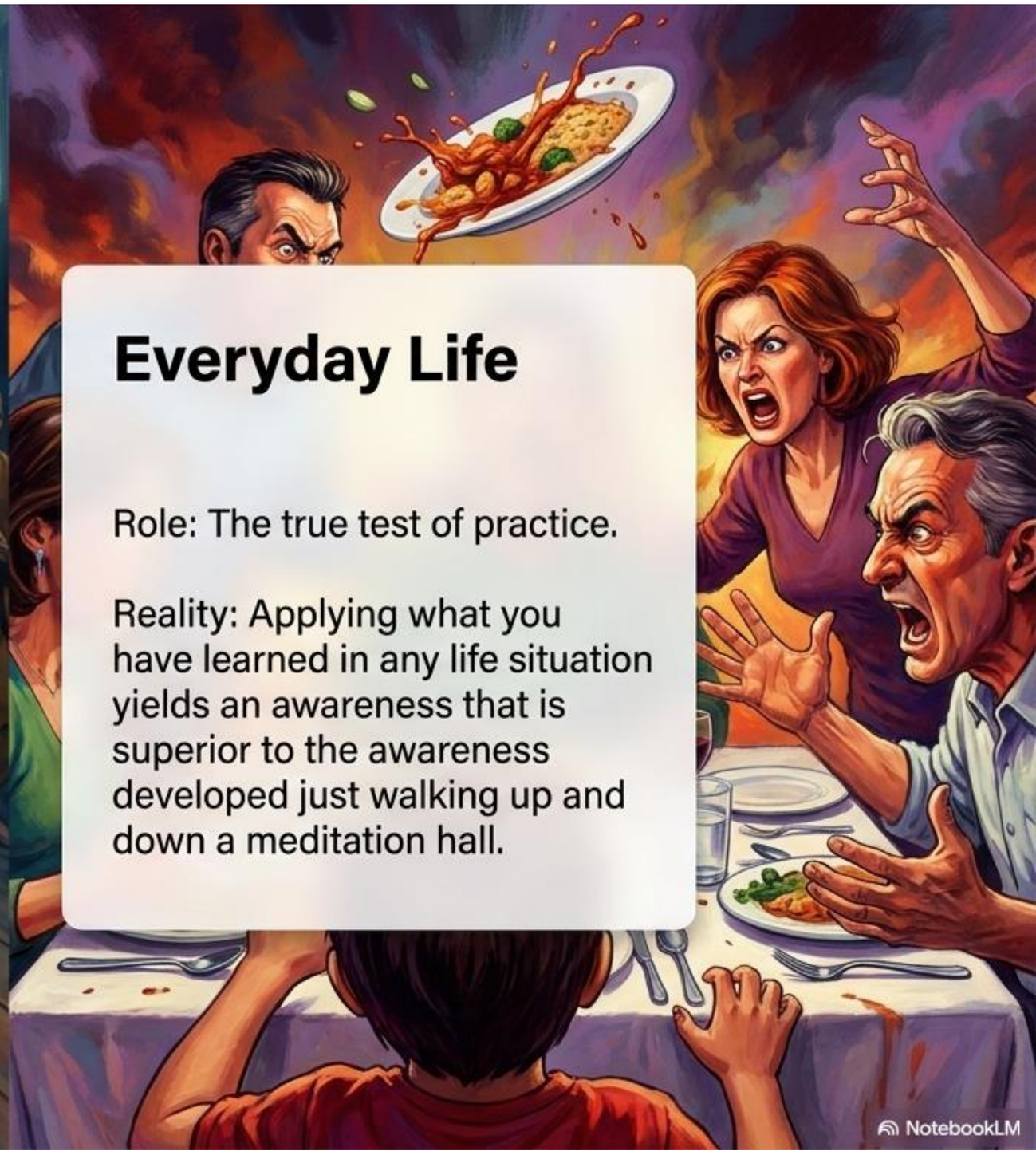
The Trap of “No Time”
Most people believe they are too busy making a livelihood to nurture and value the Dhamma.
The Reality of Integration
You should not worry about making time to practice. Simply remind yourself to be aware while going about your daily activities.
Insight: If we apply the same untiring effort to our practice as we do to our careers, natural awareness becomes second nature.
NotebookLM



The Meditation Center

Role: A place for learning.

Reality: It functions merely as a training camp or a mindfulness workshop.

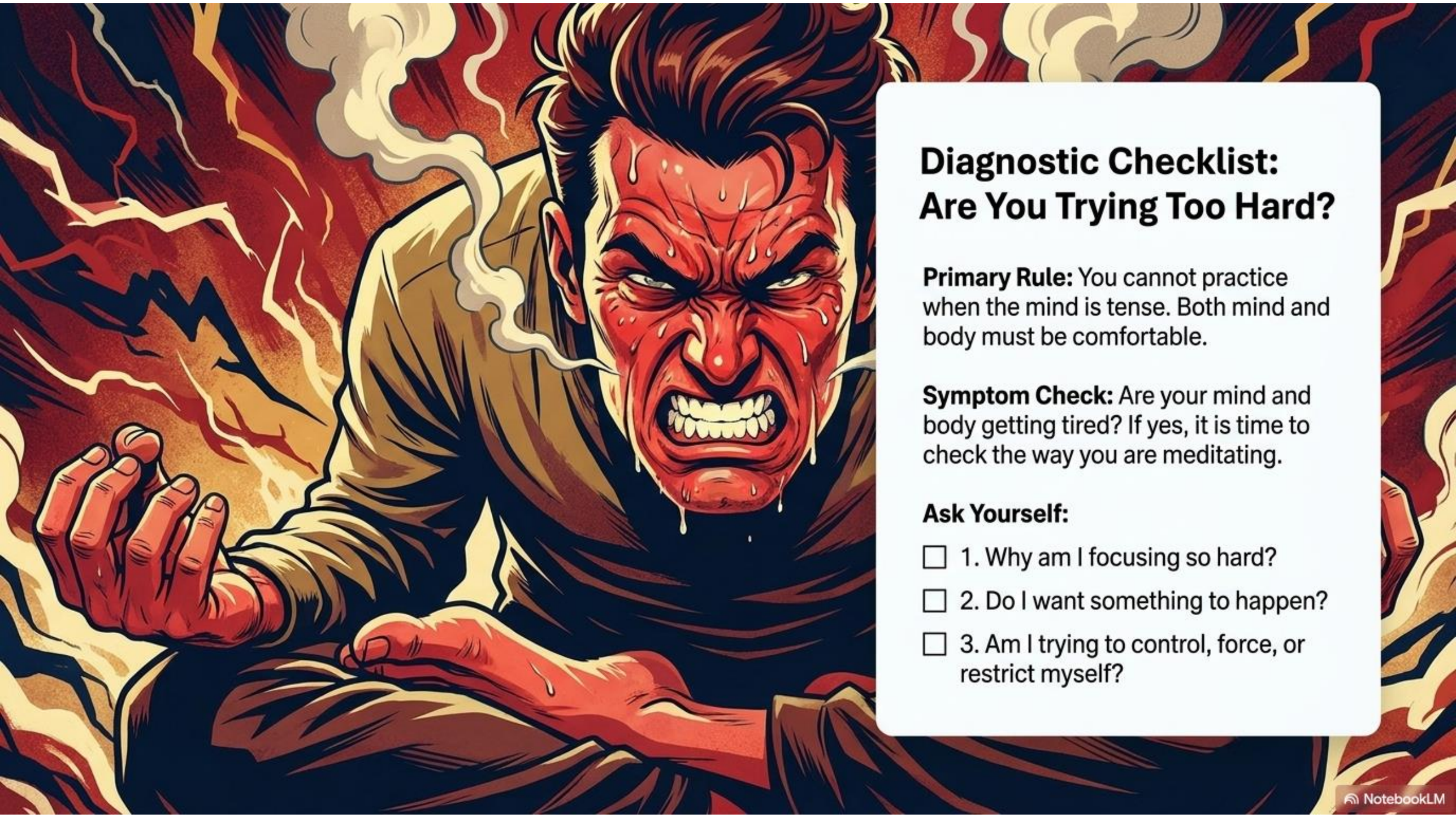


Everyday Life

Role: The true test of practice.

Reality: Applying what you have learned in any life situation yields an awareness that is superior to the awareness developed just walking up and down a meditation hall.

NotebookLM



Diagnostic Checklist: Are You Trying Too Hard?

Primary Rule: You cannot practice when the mind is tense. Both mind and body must be comfortable.

Symptom Check: Are your mind and body getting tired? If yes, it is time to check the way you are meditating.

Ask Yourself:

- ☐ 1. Why am I focusing so hard?
- ☐ 2. Do I want something to happen?
- ☐ 3. Am I trying to control, force, or restrict myself?

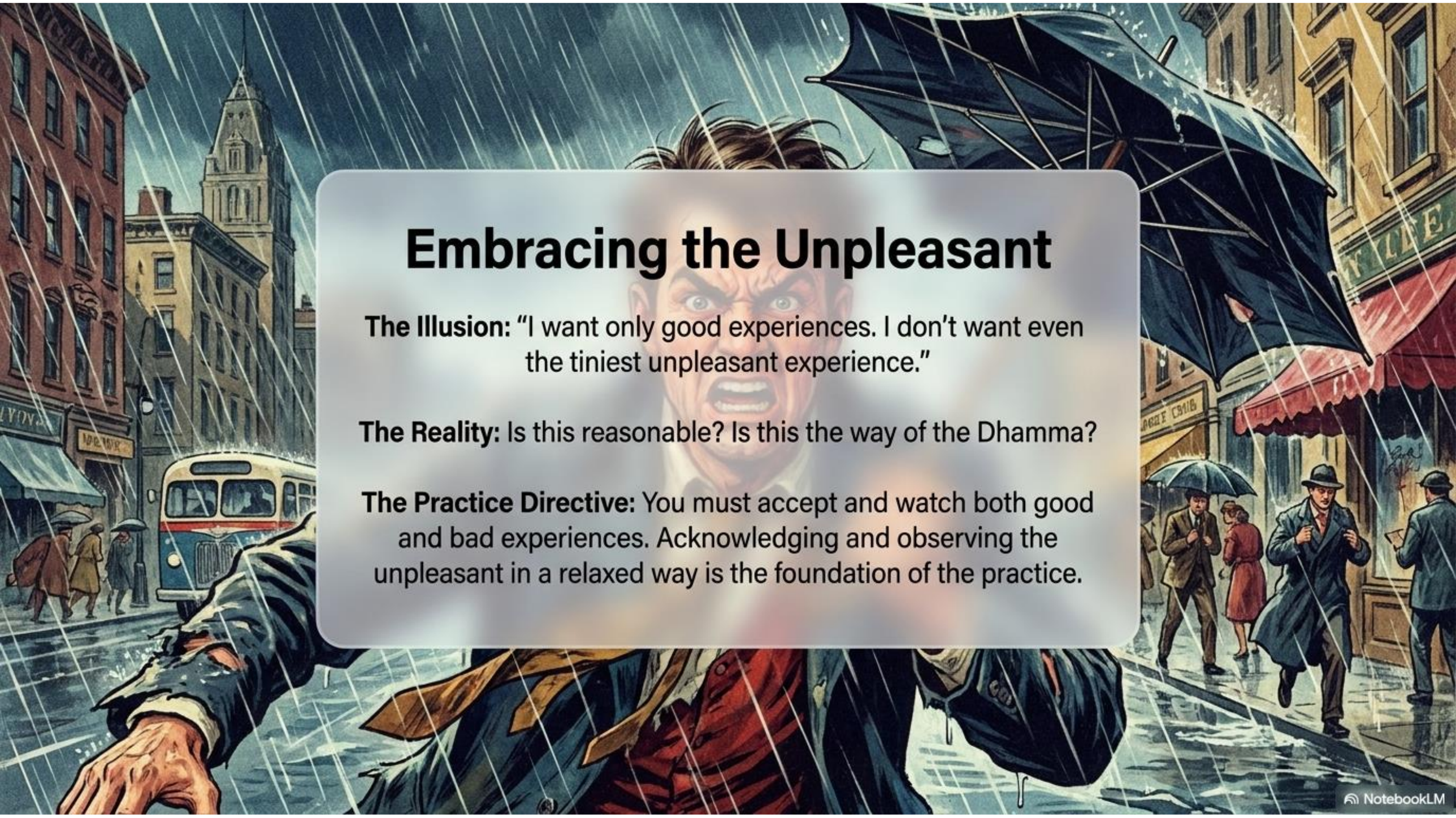
NotebookLM

The Meditator’s Mindset

	Right Attitude	Wrong Attitude
The Primary Goal	Knowing what is happening exactly as it is.	Trying to make things turn out the way you want them to happen.
The Method	Watching and waiting patiently in a relaxed way.	Focusing too hard, forcing, controlling, or restricting.
Expectations	Maintaining a light, free mind with zero expectations.	Being anxious or trying to experience something you read or heard about.

NotebookLM

Delusion
Not knowing if something is happening or has stopped happening.
Greed
Trying to create something or wanting an experience.
Aversion
Rejecting what is happening or pushing away the unpleasant.
You are truly meditating only to the extent that the observing mind is free from these three defilements.
NotebookLM


Embracing the Unpleasant
The Illusion: "I want only good experiences. I don't want even the tiniest unpleasant experience."
The Reality: Is this reasonable? Is this the way of the Dhamma?
The Practice Directive: You must accept and watch both good and bad experiences. Acknowledging and observing the unpleasant in a relaxed way is the foundation of the practice.
NotebookLM

Handling the Thinking Mind

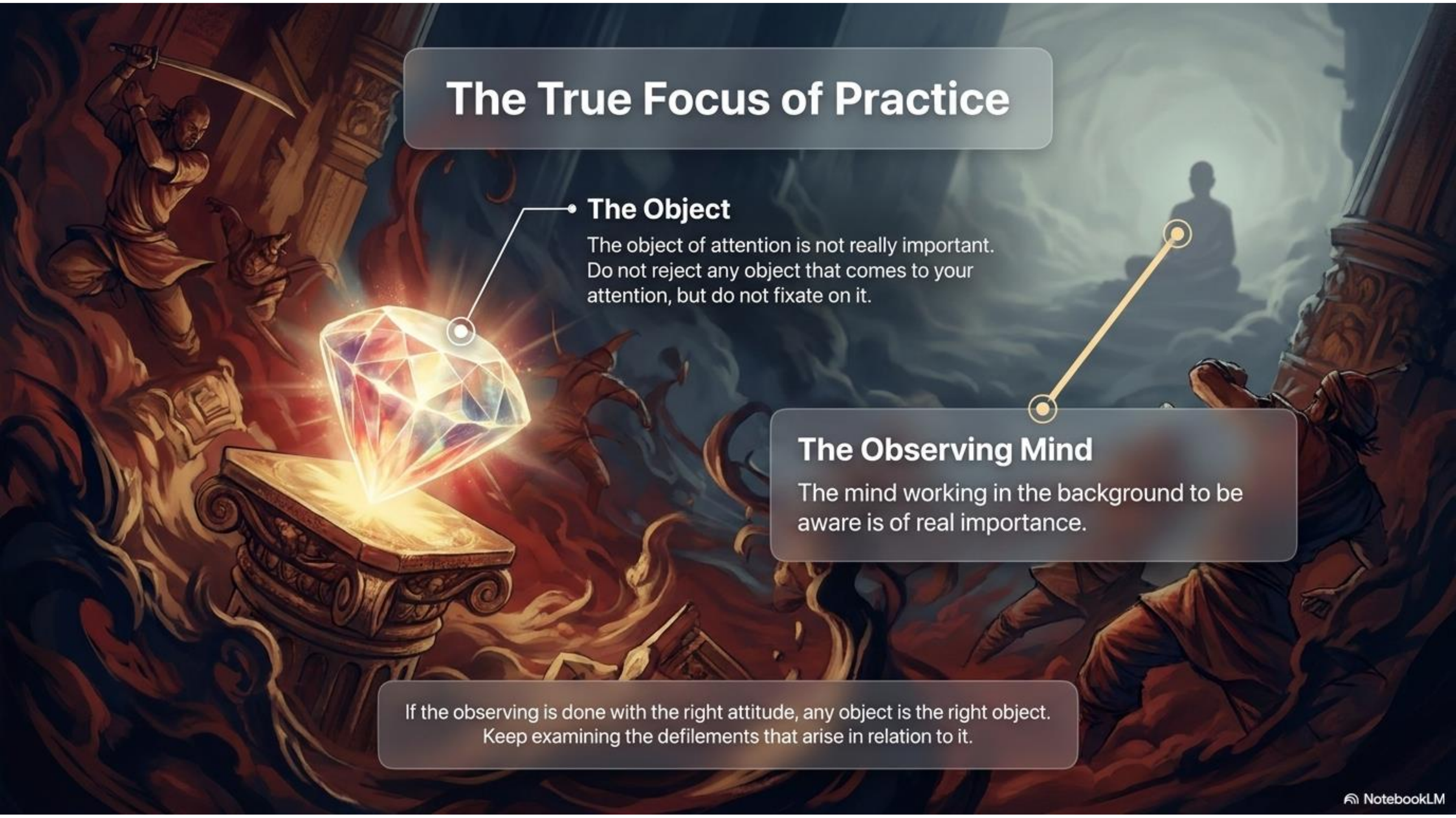
Step 1: Do Not Prevent

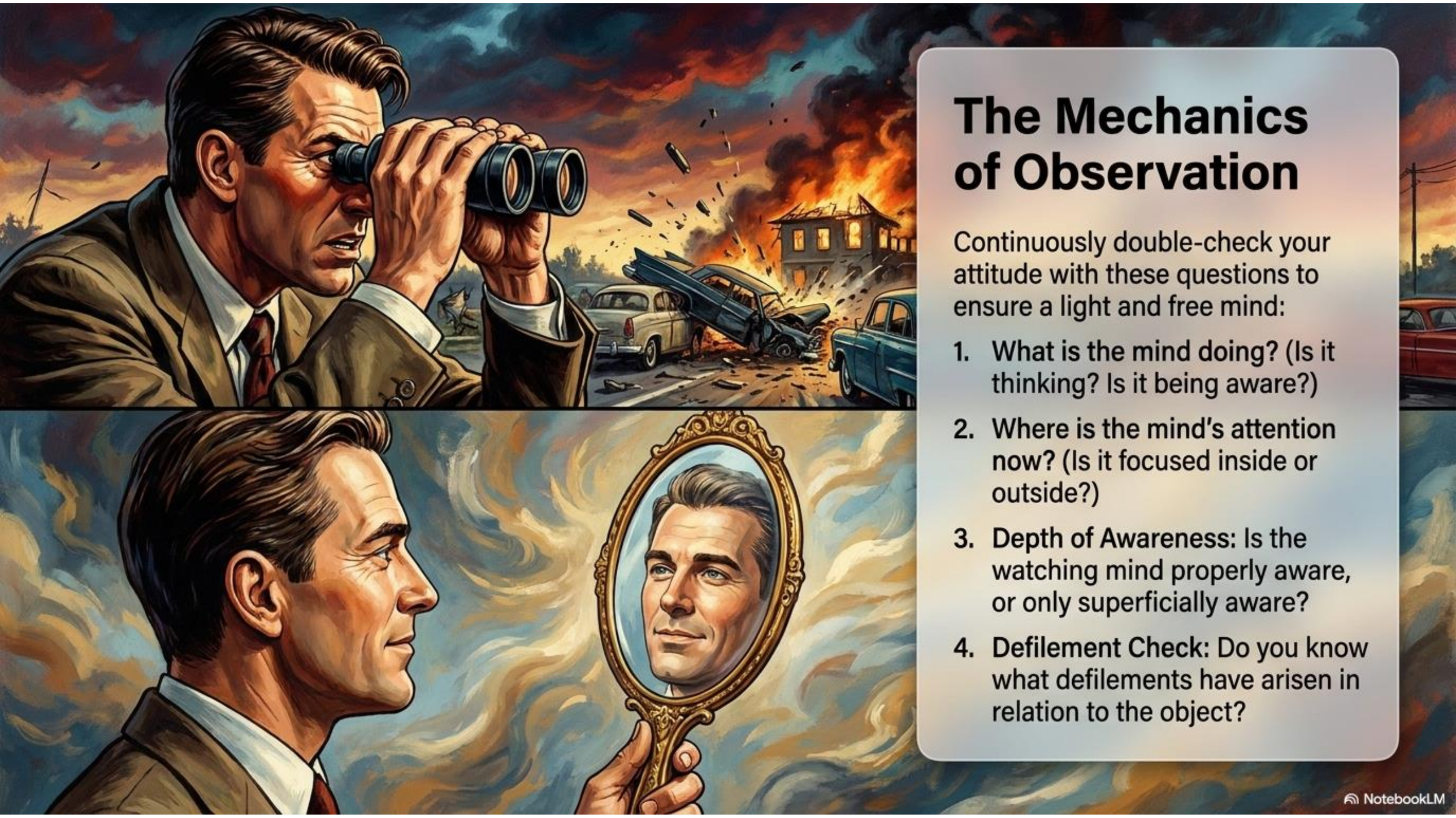
Don’t feel disturbed by the thinking mind. You are not practicing to prevent thinking.

Step 2: Recognize and Acknowledge

Just pay attention to the present moment. Recognize and acknowledge thinking whenever it arises. Don't get lost in thoughts about the past or carried away by thoughts about the future.

NotebookLM


The True Focus of Practice
The Object
The object of attention is not really important. Do not reject any object that comes to your attention, but do not fixate on it.
The Observing Mind
The mind working in the background to be aware is of real importance.
If the observing is done with the right attitude, any object is the right object. Keep examining the defilements that arise in relation to it.
NotebookLM

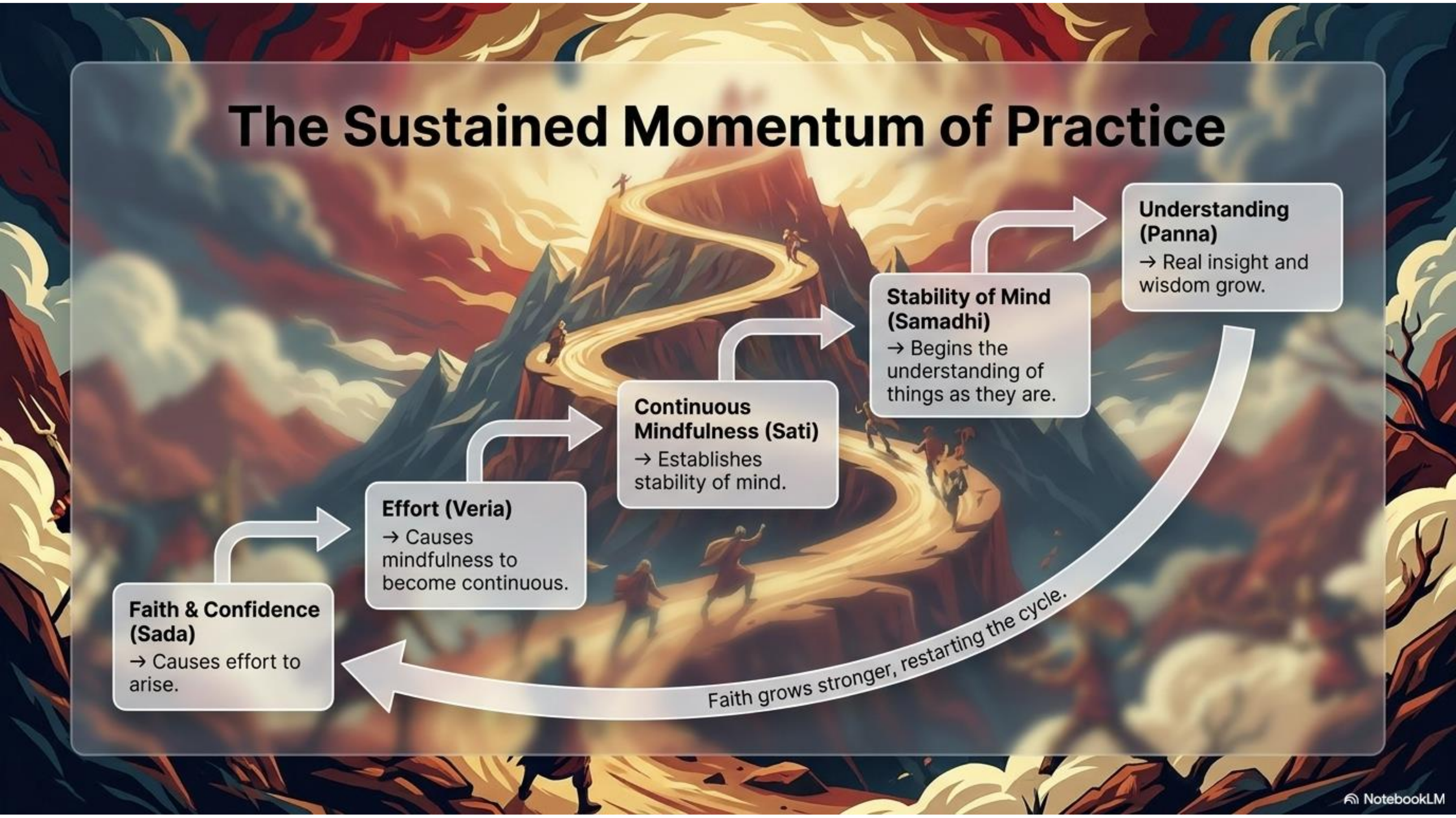


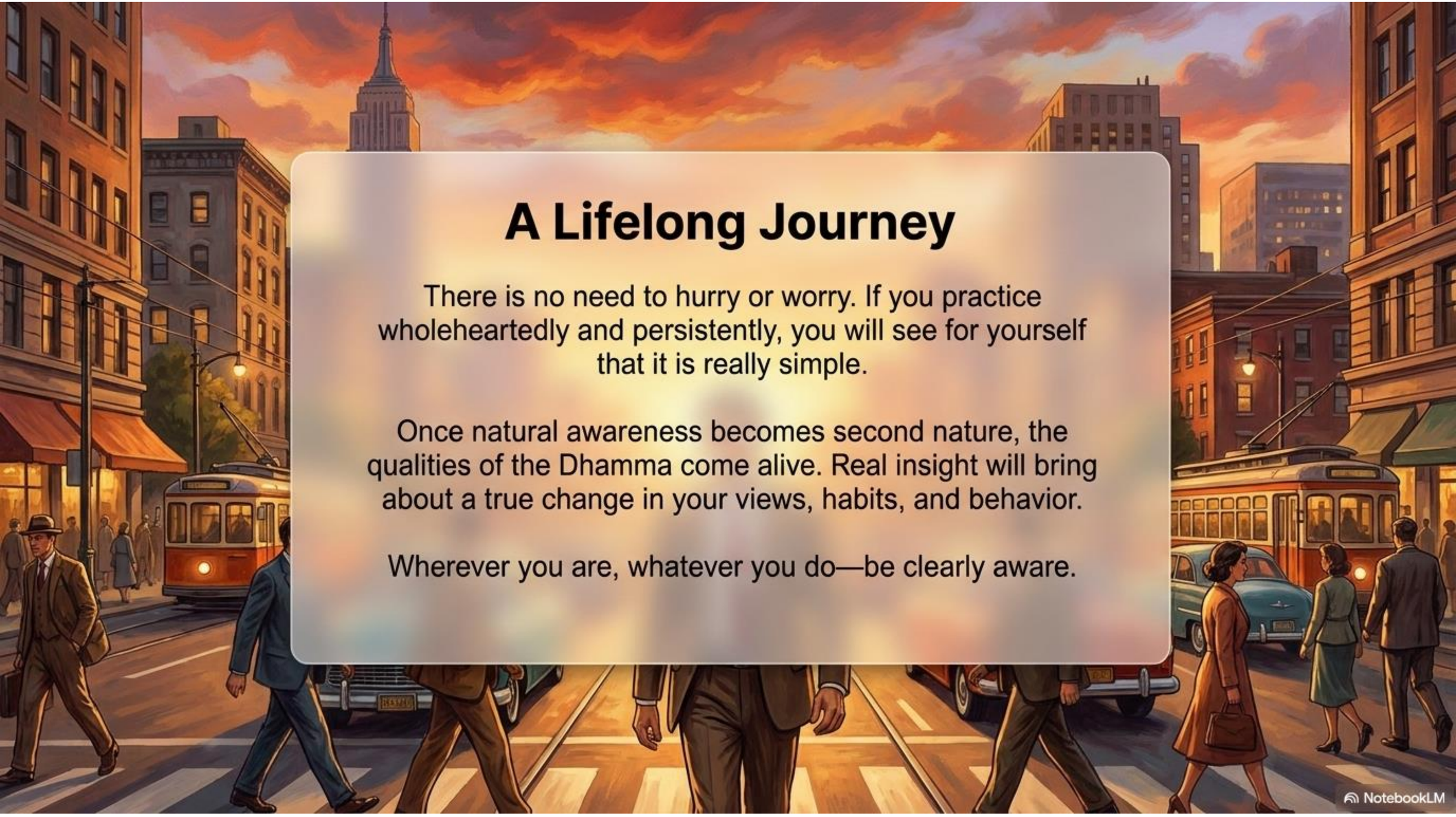
The Mechanics of Observation

Continuously double-check your attitude with these questions to ensure a light and free mind:

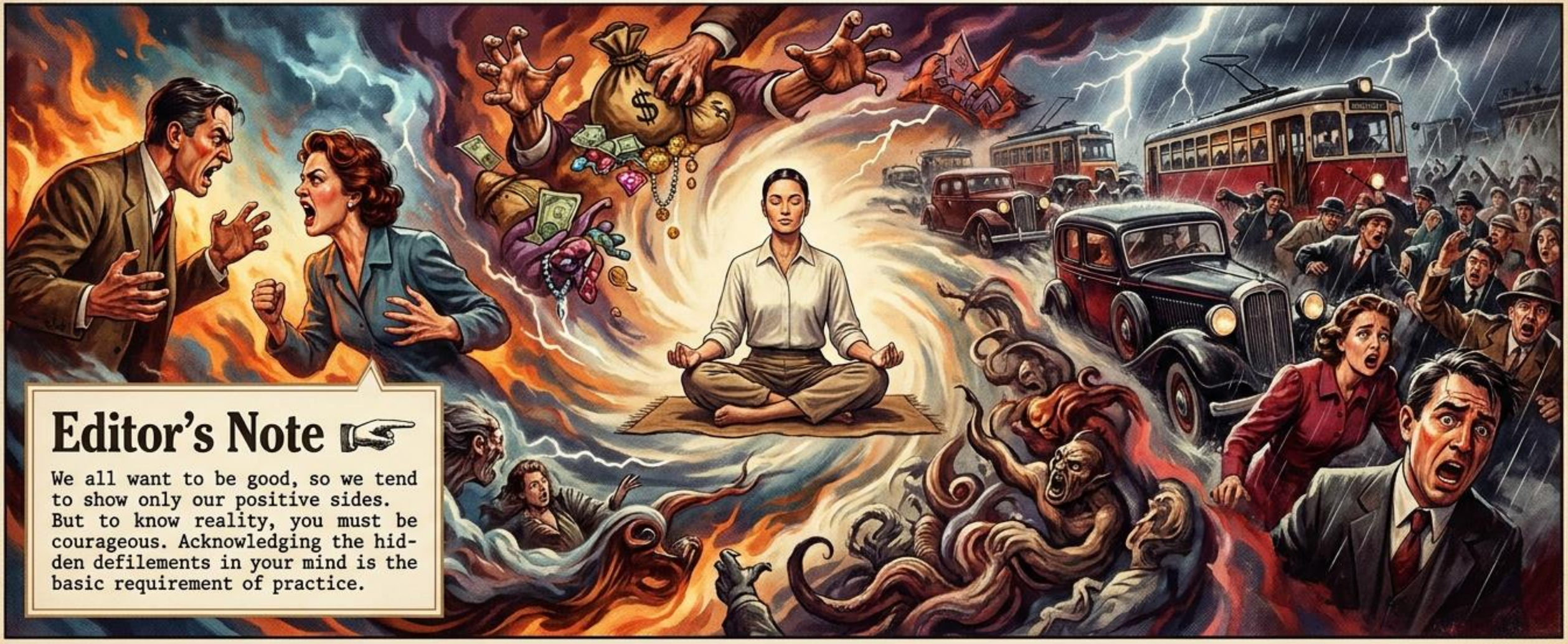
1. **What is the mind doing?** (Is it thinking? Is it being aware?)
2. **Where is the mind's attention now?** (Is it focused inside or outside?)
3. **Depth of Awareness:** Is the watching mind properly aware, or only superficially aware?
4. **Defilement Check:** Do you know what defilements have arisen in relation to the object?

NotebookLM


The Sustained Momentum of Practice
Faith & Confidence (Sada)
→ Causes effort to arise.
Effort (Veria)
→ Causes mindfulness to become continuous.
Continuous Mindfulness (Sati)
→ Establishes stability of mind.
Stability of Mind (Samadhi)
→ Begins the understanding of things as they are.
Understanding (Panna)
→ Real insight and wisdom grow.
Faith grows stronger, restarting the cycle.
NotebookLM


A Lifelong Journey
There is no need to hurry or worry. If you practice wholeheartedly and persistently, you will see for yourself that it is really simple.
Once natural awareness becomes second nature, the qualities of the Dhamma come alive. Real insight will bring about a true change in your views, habits, and behavior.
Wherever you are, whatever you do—be clearly aware.
NotebookLM

THE COURAGE TO SEE



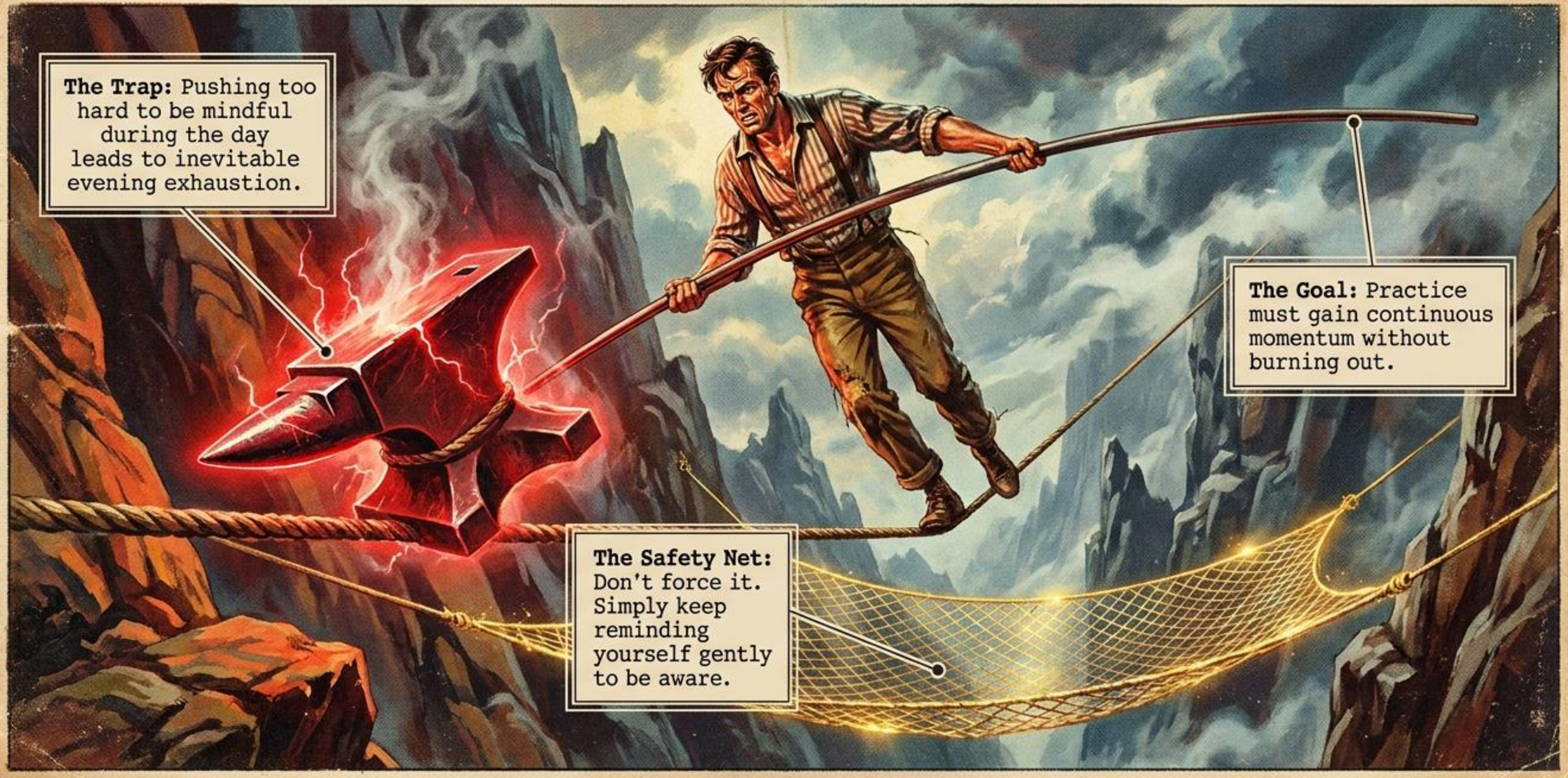
Editor's Note

We all want to be good, so we tend to show only our positive sides. But to know reality, you must be courageous. Acknowledging the hidden defilements in your mind is the basic requirement of practice.

Meditation is not an escape from the storm; it is the act of stepping directly into it.

NotebookLM

Excessive energy guarantees evening exhaustion


The Trap: Pushing too hard to be mindful during the day leads to inevitable evening exhaustion.
The Goal: Practice must gain continuous momentum without burning out.
The Safety Net: Don't force it. Simply keep reminding yourself gently to be aware.

NotebookLM

Closing your eyes reveals a river that was already roaring

CAFFÈ CENTRALE
GRANDI MAGAZZINI
GRANDI MAEAZZINI
External Focus: Attention is entirely hijacked by external objects. Thoughts remain hidden in the background.
Internal Reality: The mind is actually thinking all the time. Closing your eyes doesn't suddenly create thoughts; it merely removes the external distractions that were hiding them.

NotebookLM

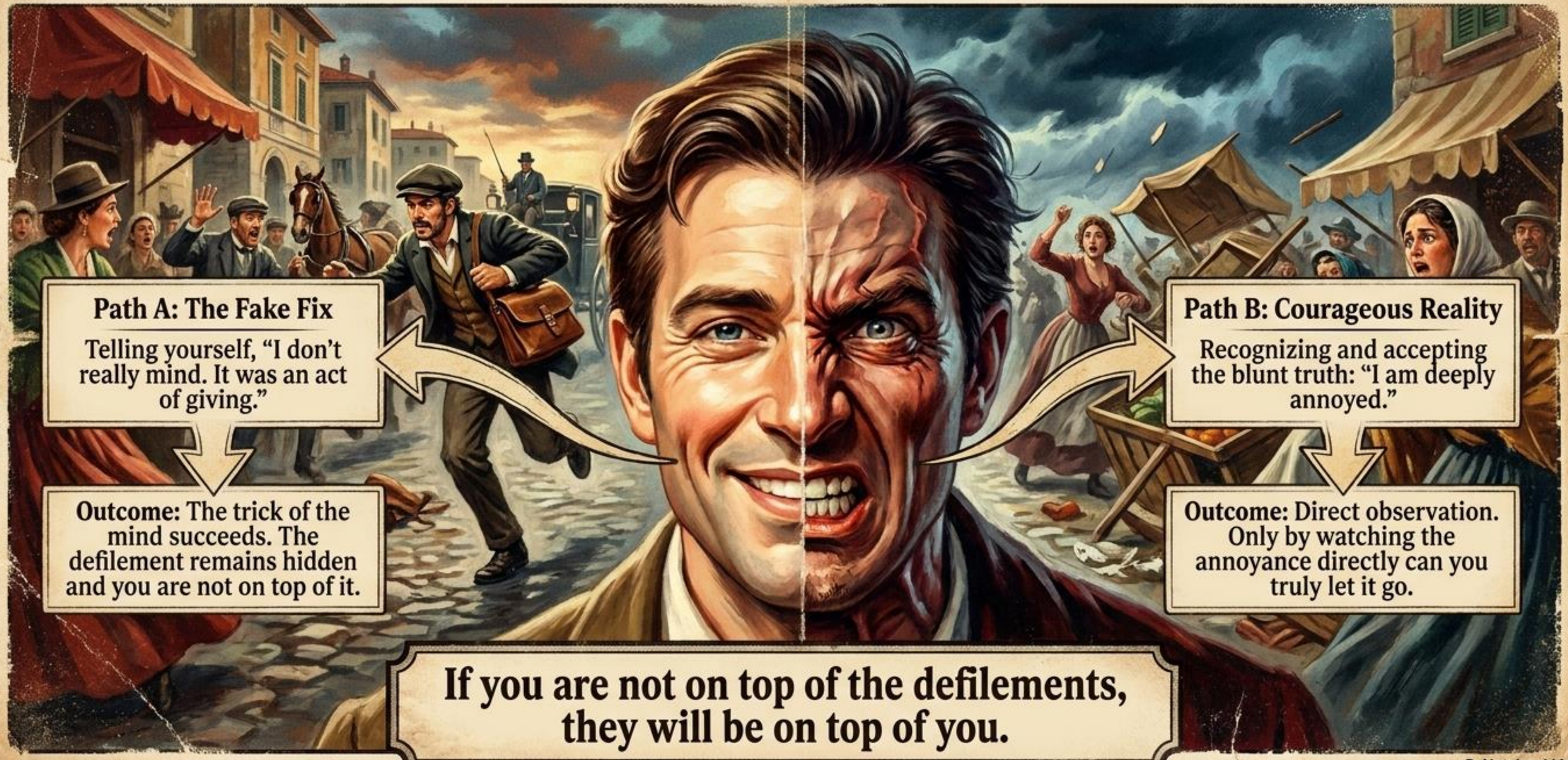
Defilements are subjects to be studied, not enemies to be slain

Identify (Failure)	Reject (Failure)	Observe (Success)
Believing the beast is you (e.g., “I am angry”). Result: The beast’s strength increases.	Fighting, suppressing, or wishing the beast would quickly disappear. Result: You feed the beast with resistance.	Watching the beast with gladness that you possess awareness. Result: Wisdom naturally unfolds and removes the defilement.

Defilements are simply part of the dhamma. Do not reject them. It is not you who removes them; wisdom does the job.

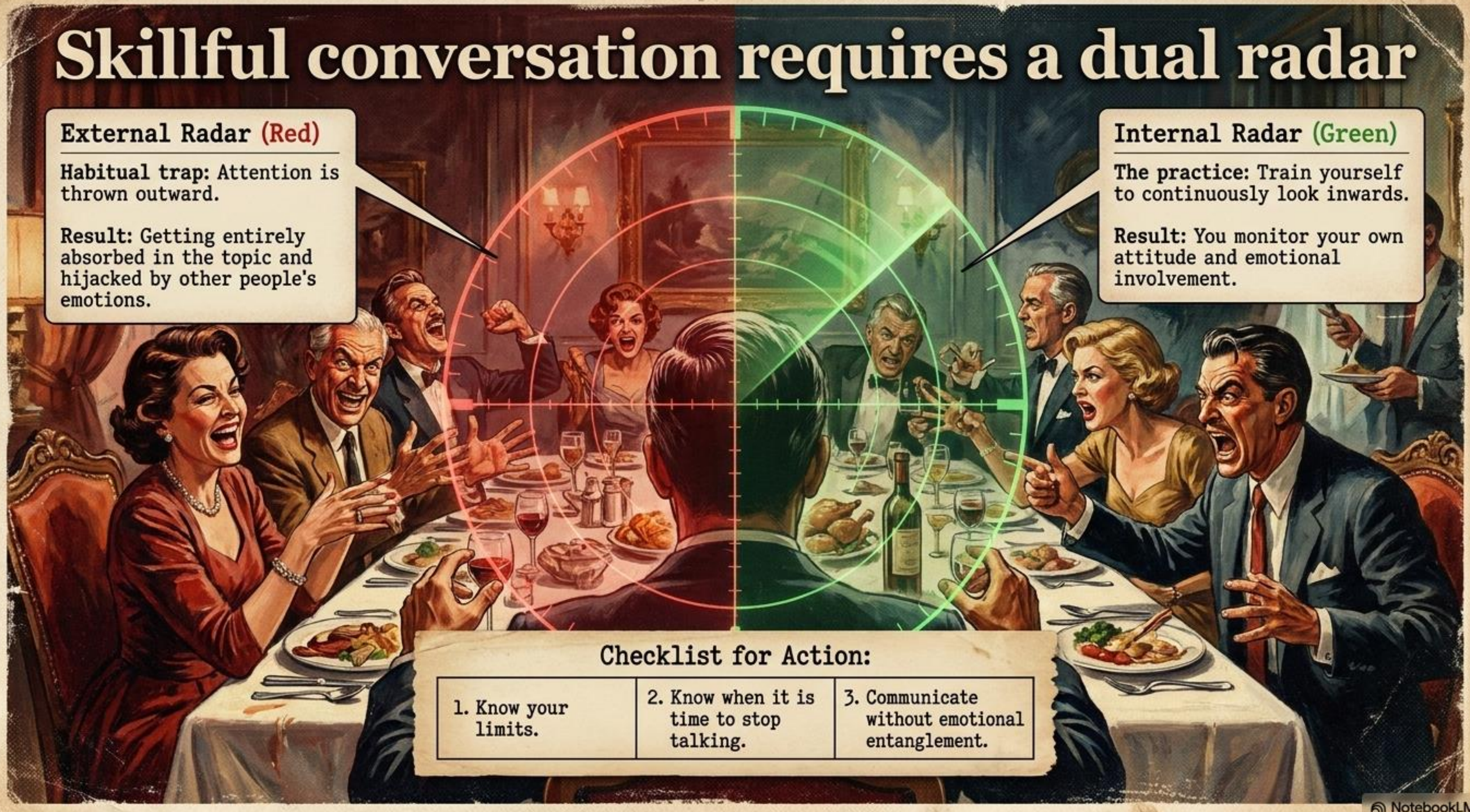
NotebookLM

The mind disguises annoyance as false virtue


Path A: The Fake Fix
Telling yourself, "I don't really mind. It was an act of giving."
Outcome: The trick of the mind succeeds. The defilement remains hidden and you are not on top of it.
Path B: Courageous Reality
Recognizing and accepting the blunt truth: "I am deeply annoyed."
Outcome: Direct observation. Only by watching the annoyance directly can you truly let it go.
If you are not on top of the defilements, they will be on top of you.

NotebookLM

Skillful conversation requires a dual radar



External Radar (Red)

Habitual trap: Attention is thrown outward.

Result: Getting entirely absorbed in the topic and hijacked by other people's emotions.

Internal Radar (Green)

The practice: Train yourself to continuously look inwards.

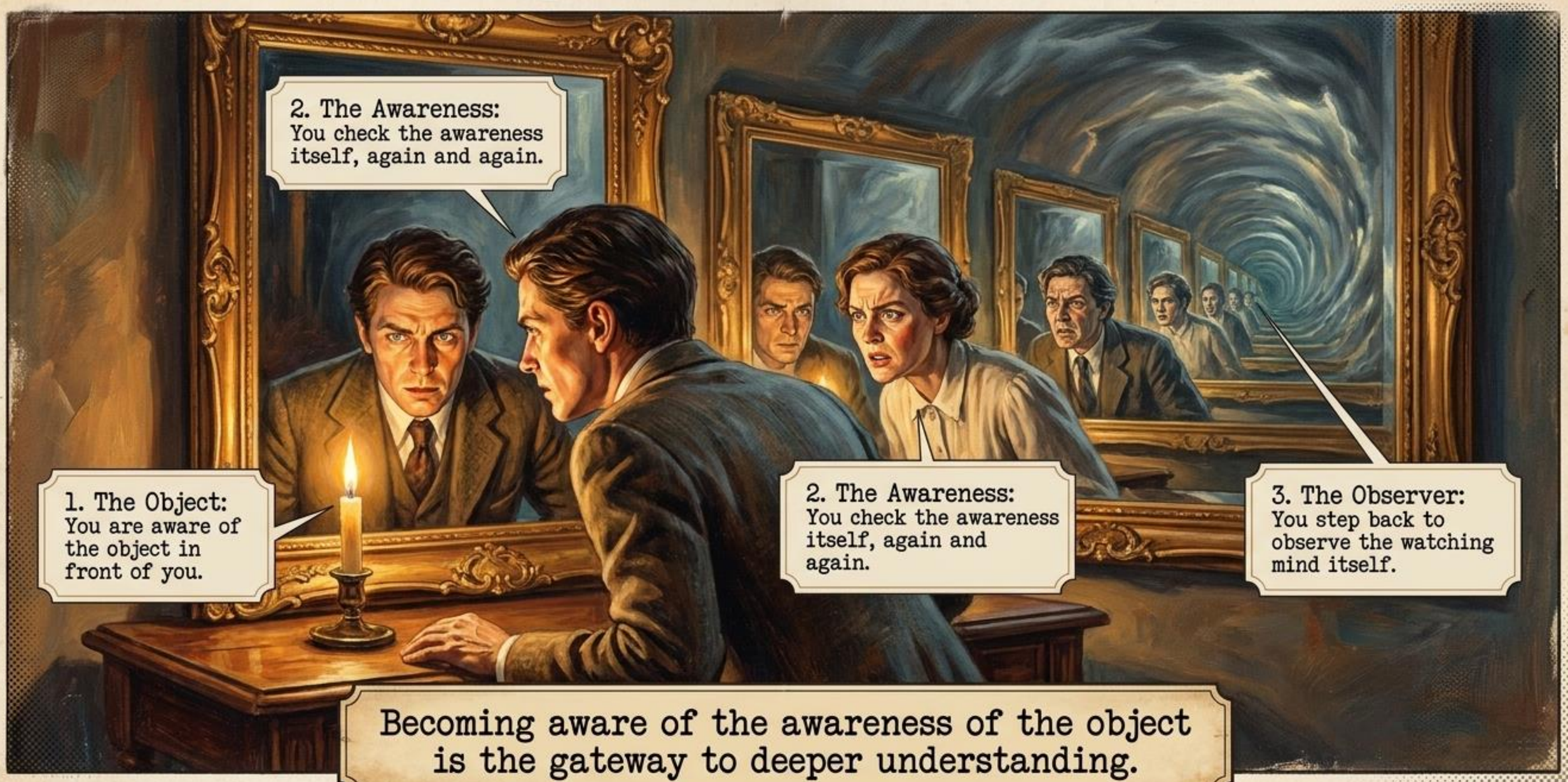
Result: You monitor your own attitude and emotional involvement.

Checklist for Action:

1. Know your limits.	2. Know when it is time to stop talking.	3. Communicate without emotional entanglement.

NotebookLM

True meditation steps back to observe the watching mind


2. The Awareness:
You check the awareness itself, again and again.
1. The Object:
You are aware of the object in front of you.
2. The Awareness:
You check the awareness itself, again and again.
3. The Observer:
You step back to observe the watching mind itself.
Becoming aware of the awareness of the object is the gateway to deeper understanding.

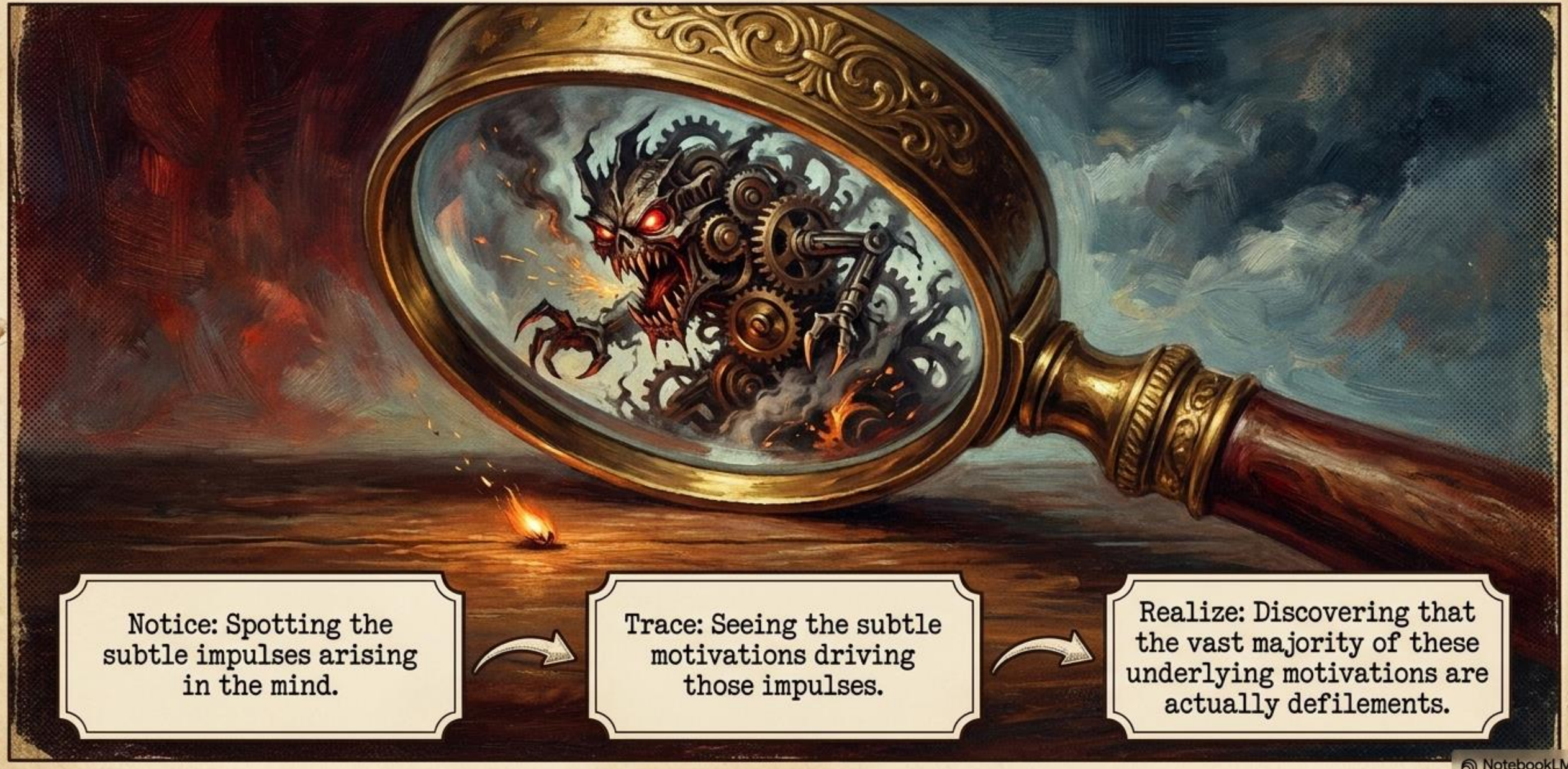
NotebookLM

Premature conclusions halt the deepening of understanding

I Understand Impermanence!
The Warning
As meditation experience widens and deepens, the mind desperately wants to make conclusions about the nature of the experience.
Truth
Assuming you have understood a fundamental truth prevents you from looking deeper and severely hinders further progress.

NotebookLM

Subtle impulses hide our deepest defilements


Notice: Spotting the subtle impulses arising in the mind.
Trace: Seeing the subtle motivations driving those impulses.
Realize: Discovering that the vast majority of these underlying motivations are actually defilements.

NotebookLM

The continuous courage to observe reality

1. Unbroken Momentum:
Keep up the practice wherever you are. Maintain gentle energy so skills don't go to waste.

4. Endless Inquiry:
Refuse to settle for the experience of calmness or premature conclusions. Always ask why phenomena arise.

2. Unflinching Honesty:
Courageously acknowledge your negative sides without lying to yourself.

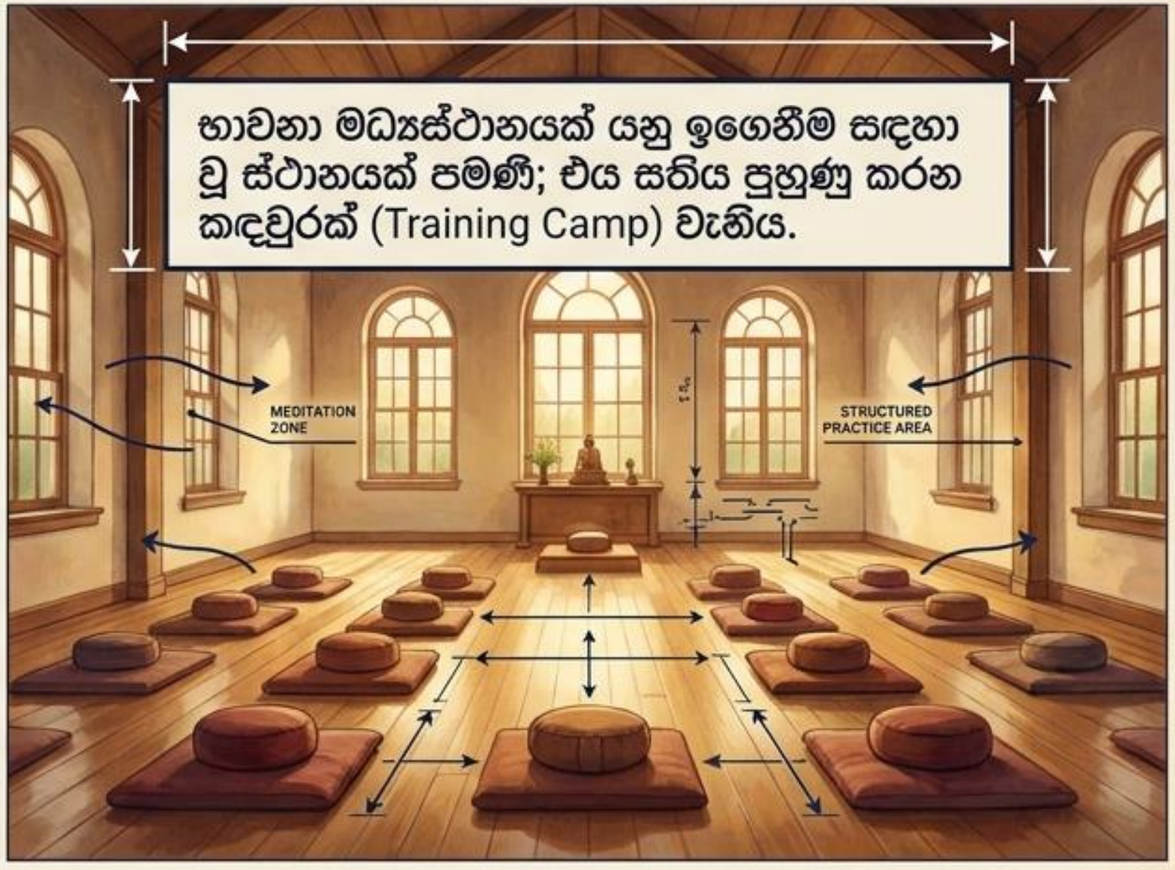
3. Unattached Observation:
Watch defilements with gladness; allow wisdom to do the heavy lifting.

Calmness is entirely secondary. The true pursuit is an unbroken, courageous investigation of reality.

NotebookLM

දෛනික
ජීවිතයේ සතිය
ජීවන කලාව සහ නිරන්තර අවධානය
ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම.

භාවනා කිරීමට වෙලාවක් නොමැති ද?



සැබෑ පුහුණුව ආරම්භ වන්නේ ඔබගේ දෛනික කටයුතු අතරතුරදීය.

NotebookLM

නියම භාවනාව යනු කුමක්ද?

1

වර්තමාන මොහොතට පමණක් අවධානය යොමු කිරීම (අතීතයට හෝ අනාගතයට නොයෑම).

2

සිදුවන ඕනෑම දෙයක් (ප්‍රසන්න හෝ අප්‍රසන්න) සැහැල්ලුවෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම.

3

අවබෝධයෙන් යුතුව ඉවසීමෙන් බලා සිටීම.

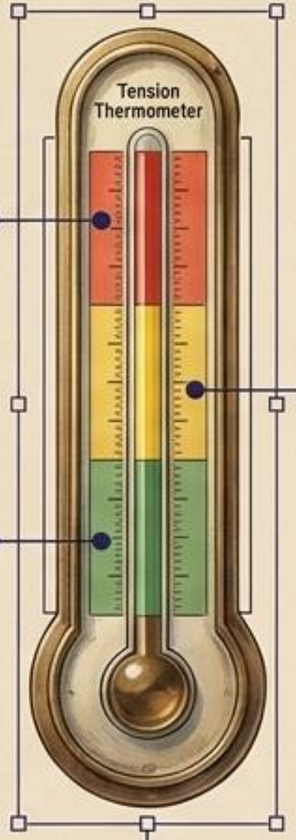
භාවනාව යනු ඔබ කියවූ හෝ ඇසූ දෙයක් බලහත්කාරයෙන් අත්විඳීමට උත්සාහ කිරීමක් නොවේ.

NotebookLM

ආතති මාපකය:
මනසේ සහ කයේ සැහැල්ලුව

බල කිරීම සහ සීමා කිරීම.
ඔබට යමක් අවශ්‍යද? යමක් සිදුවීමට අවශ්‍යද?

සැහැල්ලුව.
භාවනා කරන මනස සැහැල්ලු සහ කාමකාමී විය යුතුය. මනස ආතතියෙන් සිටින විට ප්‍රහුණු විය නොහැක.



වෙහෙසට පත්වීම.
මනස සහ ශරීරය වෙහෙසට පත්වන්නේ නම්, ඔබගේ ප්‍රහුණුවීමේ ක්‍රමයේ වරදක් ඇත.

ඕනෑවට වඩා අවධානය යොමු නොකරන්න.
පාලනය කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.

NotebookLM

බලාපොරොත්තු සහ අපේක්ෂා අත්හැරීම

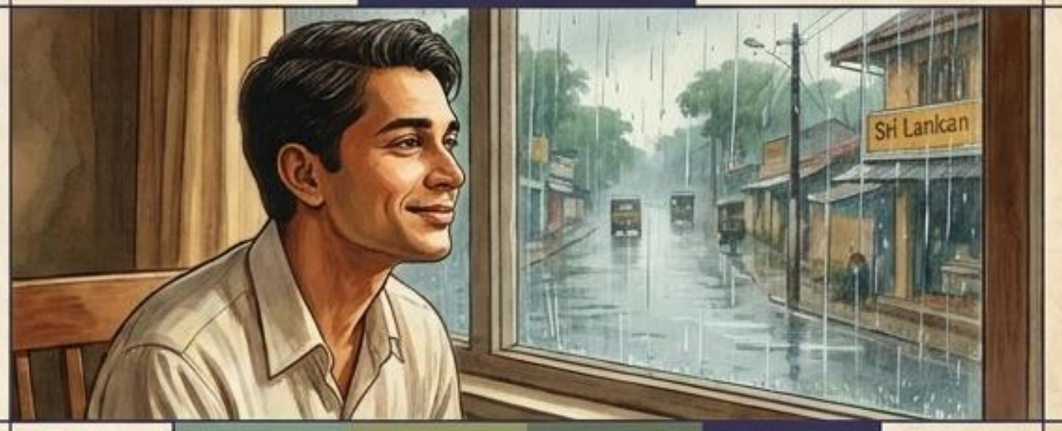
The Trap

යමක් අපේක්ෂා කිරීම

තමාට අවශ්‍ය ආකාරයට දේවල් සිදුවීමට උත්සාහ කිරීම

මනස වෙහෙසට පත්වීම සහ භාවනාව අපහසු වීම

The Path



පවතින තත්ත්වය ඒ ආකාරයෙන්ම දැනගැනීමට උත්සාහ කිරීම

බලාපොරොත්තු, අවශ්‍යතා සහ කනස්සල්ල මනසේ ඇති විට භාවනා කිරීම අපහසු වේ.

NotebookLM

ආකල්ප උගුල: මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වය හදුනාගැනීම

මනසේ ක්‍රියාව	ධර්මානුකූල හැඳින්වීම	නිවැරදි ප්‍රවේශය
යමක් අලුතින් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කිරීම	ලෝභය	⊘ වැරදියි
සිදුවෙමින් පවතින දෙය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම	ද්වේශය	⊘ වැරදියි
යමක් සිදුවෙනවාද නැද්ද යන්න නොදැන සිටීම	මෝහය	⊘ වැරදියි
සිදුවන දෙය පිළිබඳව පූර්ණ අවධානයෙන් සිටීම	සතිය	☑ නිවැරදියි

සැබෑ භාවනාව යනු නිරීක්ෂණය කරන මනසෙහි ලෝභය, ද්වේශය හෝ කනස්සල්ල නොමැති වීමයි.

NotebookLM

සිතන මනස සමග කටයුතු කිරීම

1

සිතන මනස නිසා කලබලයට පත් නොවන්න

2

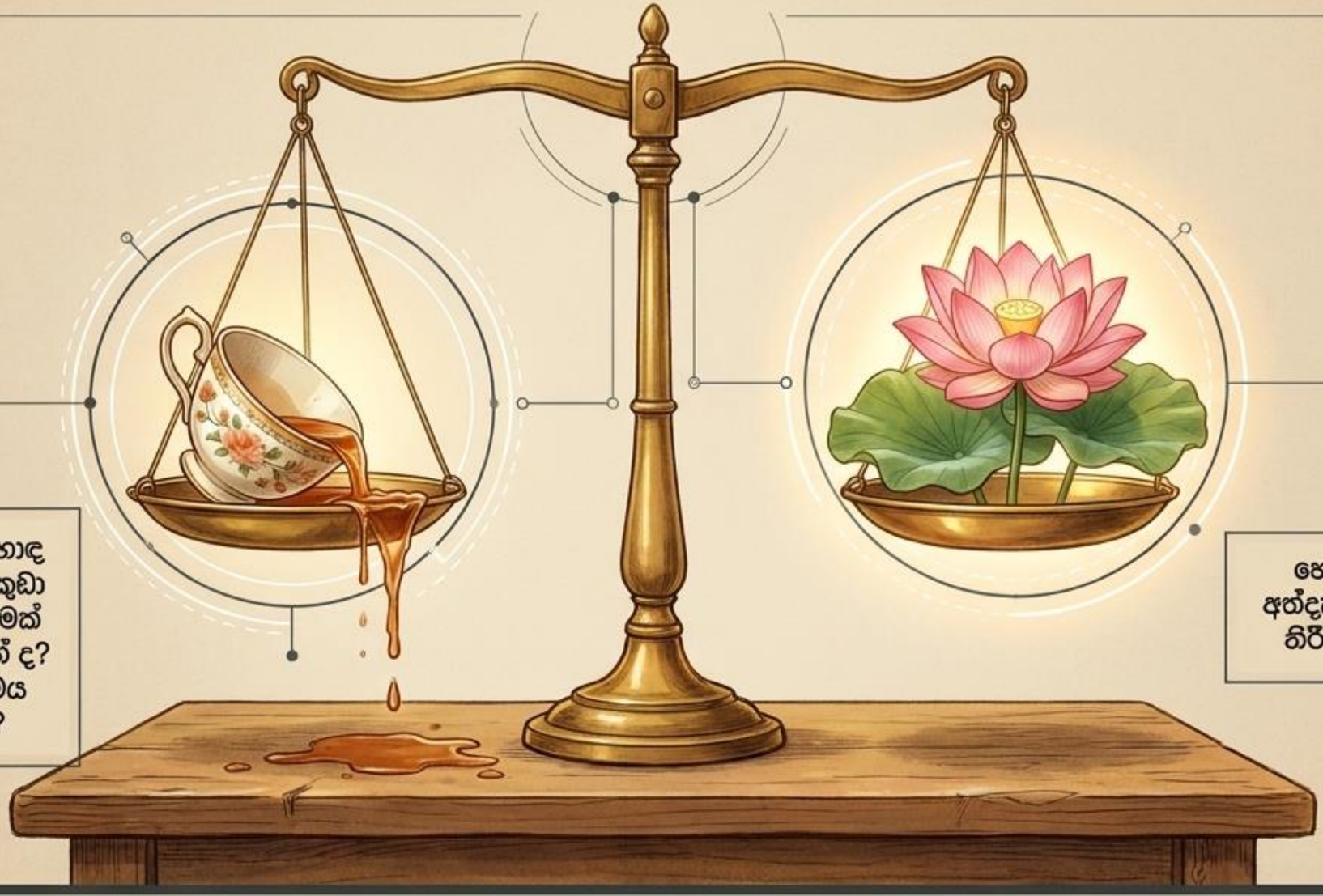
ඔබ පුහුණු වන්නේ සිතුවිලි නැවැත්වීමට නොවේ

3

ඔබේ අරමුණ, සිතුවිලි හටගන්නා සැම විටම ඒවා හඳුනාගෙන පිළිගැනීමයි

NotebookLM

යහපත් සහ අයහපත් අත්දැකීම් භාරගැනීම



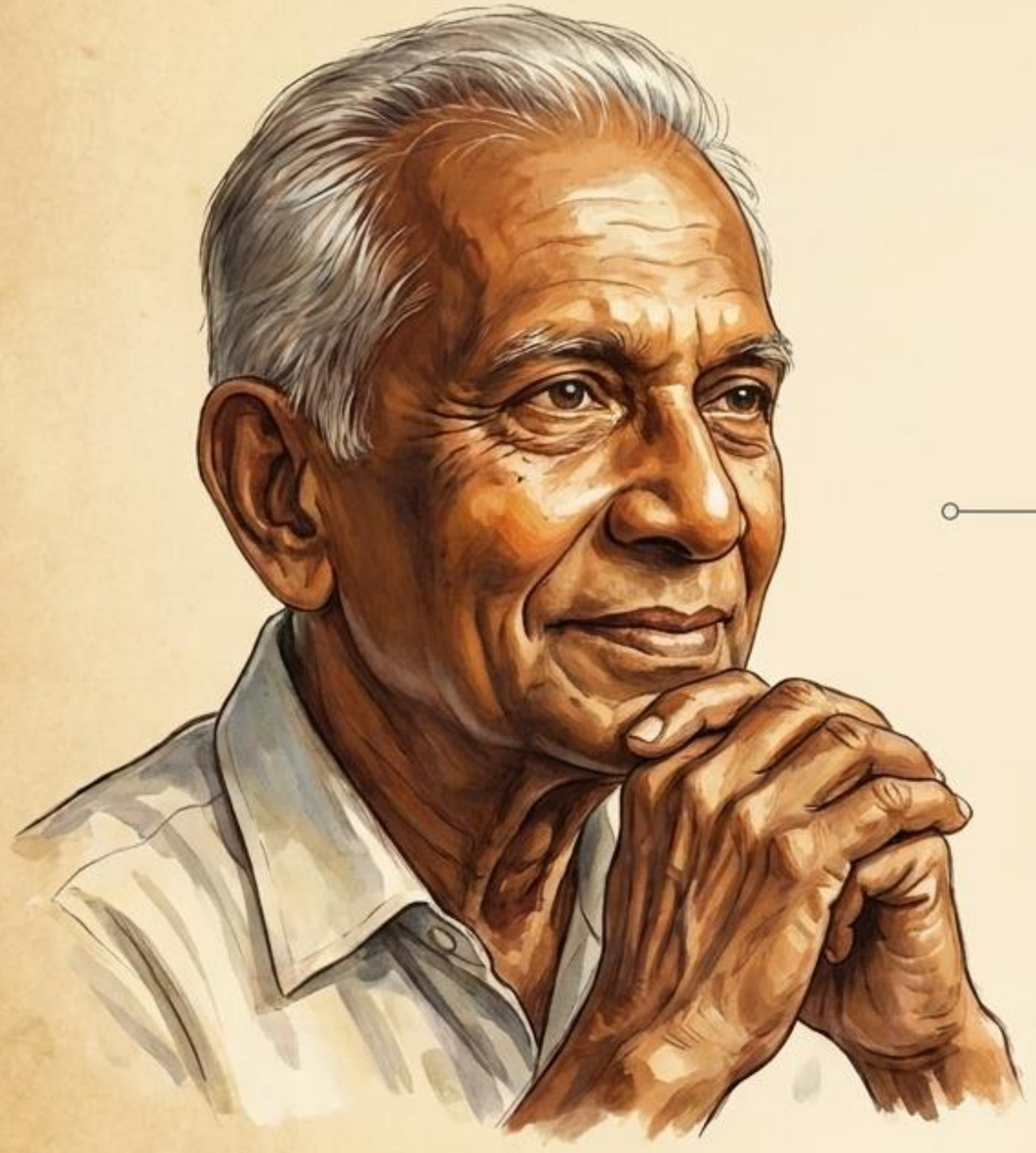
ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ හොඳ අත්දැකීම් පමණක් ද? කුඩා හෝ අප්‍රසන්න අත්දැකීමක් ඔබ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ ද? මෙය සාධාරණ ද? මෙය ධර්මයේ මාර්ගය ද?

හොඳ සහ නරක යන අත්දැකීම් දෙකම පිළිගෙන නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

සැහැල්ලු සහ නිදහස් මනසකට පමණක් හොඳින් භාවනා කළ හැක. ඔබ සතුව නිවැරදි ආකල්පය තිබේදැයි නිතරම දෙවරක් පරීක්ෂා කරන්න.

NotebookLM

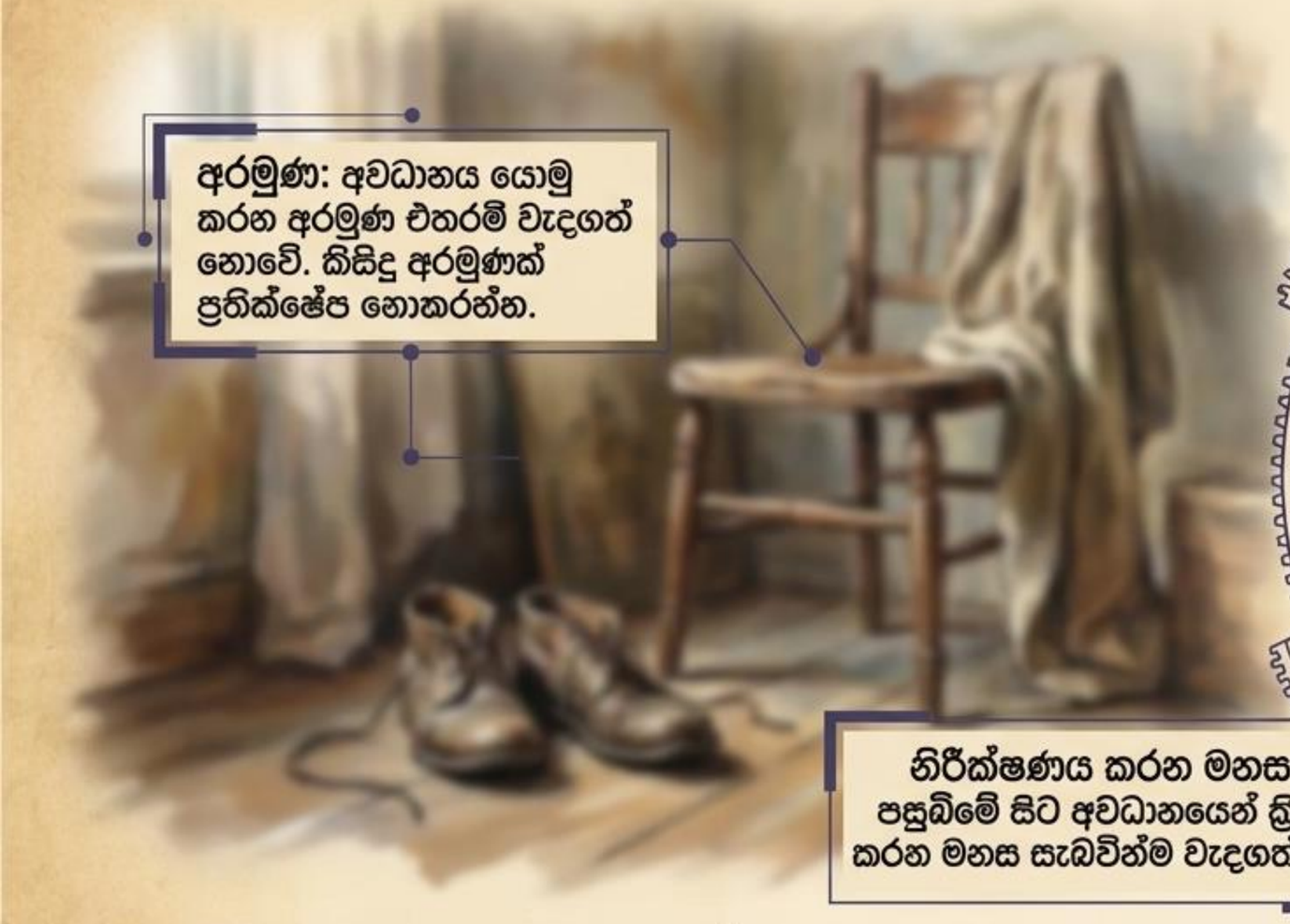
අභ්‍යන්තර විගණනය: මනස පරීක්ෂා කිරීම



- [ ] 1. මනස කුමක් කරන්නේද?
  - සිතමින් සිටිනවාද? නැතහොත් අවධානයෙන් සිටිනවාද?
- [ ] 2. මනසේ අවධානය දැන් කොහිද?
  - ඇතුළත ද? පිටත ද?
- [ ] 3. නිරීක්ෂණය කරන මනසේ ස්වභාවය කුමක්ද?
  - නිසි ලෙස අවධානයෙන් ද? නැතහොත් මතුපිටින් පමණක් ද?

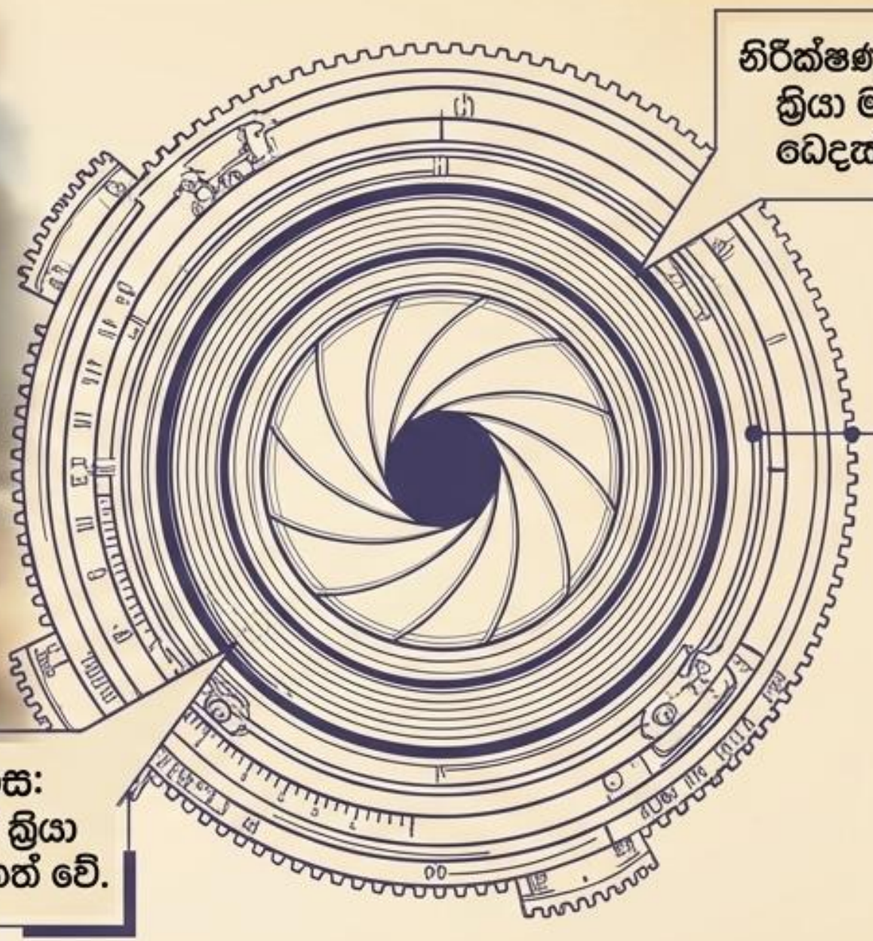
NotebookLM

අරමුණ සහ නිරීක්ෂණය කරන මනස



අරමුණ: අවධානය යොමු කරන අරමුණ එතරම් වැදගත් නොවේ. කිසිදු අරමුණක් ප්‍රතික්ෂේප නොකරන්න.

නිරීක්ෂණය කරන මනස: පසුබිමේ සිට අවධානයෙන් ක්‍රියා කරන මනස සැබවින්ම වැදගත් වේ.

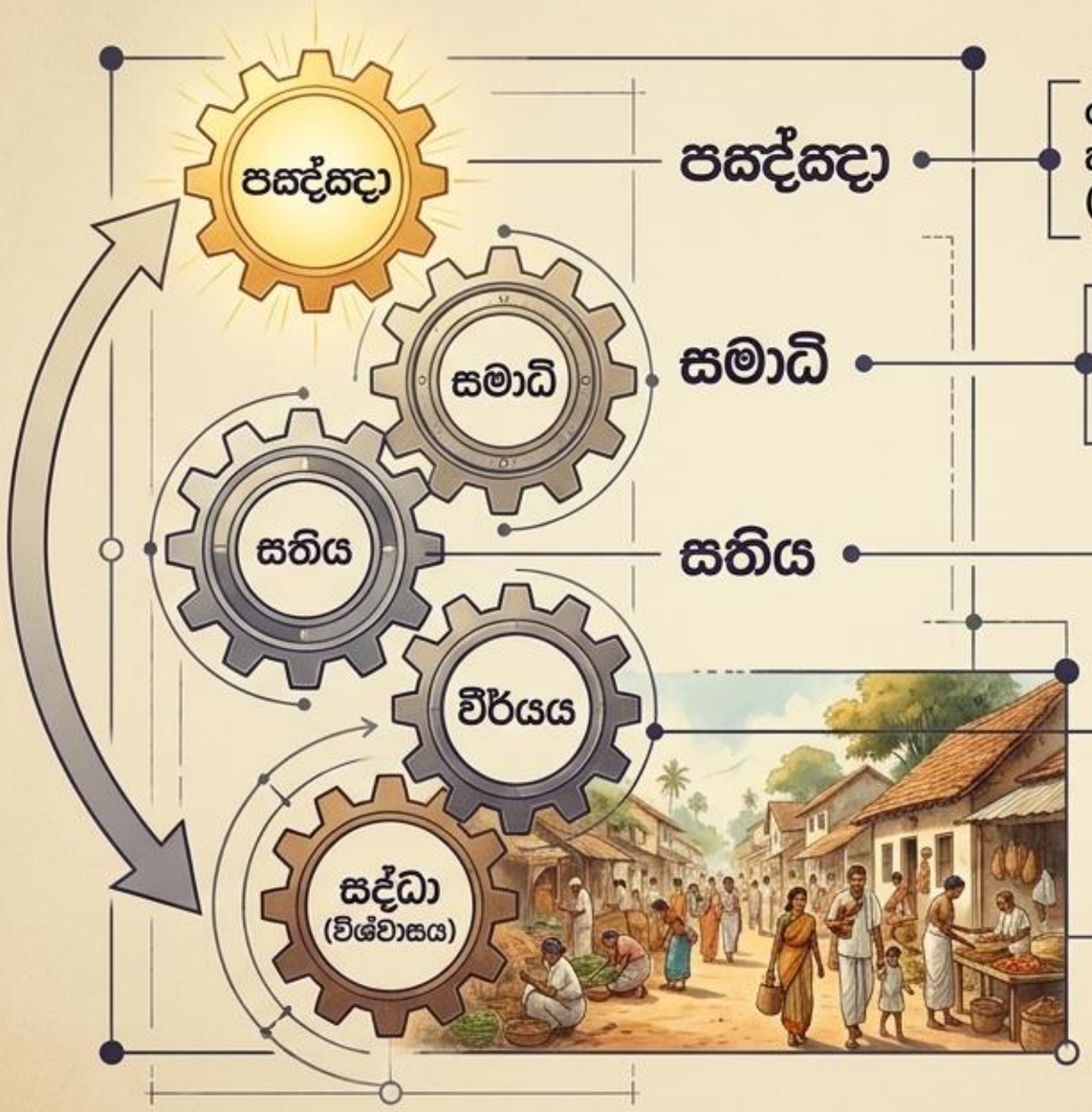


නිරීක්ෂණය කරන මනස: ක්‍රියා මෑස සැබවින්ම ඩෙදක් වැදගත් වේ.

නිරීක්ෂණය කිරීම නිවැරදි ආකල්පයකින් සිදු කරන්නේ නම්, ඕනෑම අරමුණක් නිවැරදි අරමුණක් වේ.

NotebookLM

පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ විකාශනය



පඤ්ඤා

දේවල් පවතින ආකාරයෙන්ම අවබෝධ කරගැනීම ආරම්භ වන විට සද්ධාව (විශ්වාසය) තවත් ශක්තිමත් වේ.

සමාධි

මනසේ ස්ථාවරත්වය තහවුරු වූ විට දේවල් පවතින ආකාරයෙන්ම අවබෝධ කරගැනීම ආරම්භ වේ.

සතිය

සතිය අඛණ්ඩ වූ විට මනසේ ස්ථාවරත්වය තහවුරු වේ.

වීර්යය

වීර්යය ඇති වූ විට පමණක් සතිය අඛණ්ඩ වේ.

විශ්වාසය

විශ්වාසය ඇති වූ විට පමණක් වීර්යය හටගනී.

NotebookLM

ජීවිත කාලය පුරාම විහිදෙන ගමනක්

අවධානය දියුණු කිරීම යනු ජීවිත කාලය පුරාම විහිදෙන ගමනකි. කලබල වීමට හෝ කරදර වීමට අවශ්‍ය නැත.

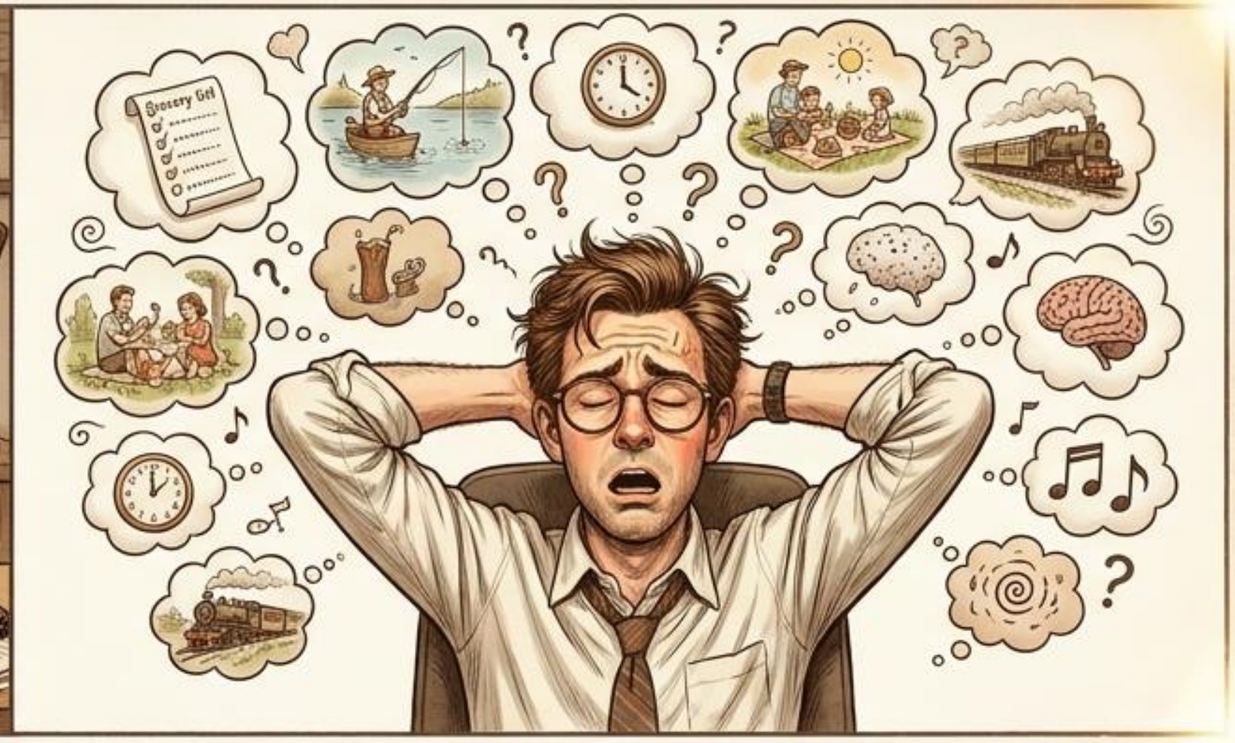
ඔබ කොතැනක සිටියත්, ඔබ කරන ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව පැහැදිලි අවධානයෙන් සිටින්නේ නම්, ඔබ වඩාත් සතුටින් සිටිනු ඇත.

ස්වභාවික අවධානය ඔබේ දෙවන ස්වභාවය (second nature) බවට පත් වූ විට, ධර්මයේ ගුණාංගා ඔබට සැබවින්ම අත්විඳිය හැකිය. දිගටම පුහුණු වන්න.

NotebookLM

සතිය, ප්‍රඥාව සහ කෙලෙස්

එදිනෙදා ජීවිතය තුළ මනසේ ස්වභාවය හඳුනාගැනීම සඳහා ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශයක්.

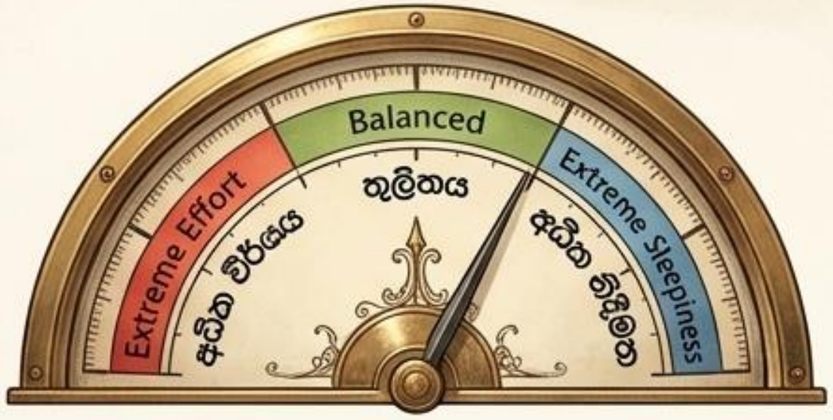


මනස සැම විටම සිතමින් සිටී!

- ඔබ ඇස් පියාගත් විට සිතුවිලි වැඩි වූවා නොවේ.
- දෑස් විවර කරගෙන සිටින විට ඔබේ අවධානය තිබුණේ බාහිර ලෝකය වෙතය.
- බාහිරින් අවධානය ඉවත් වූ වහාම, නිරන්තරයෙන් ක්‍රියාත්මක වන මනස ඔබට පෙනෙන්නට පටන් ගනී.

NotebookLM

වෙහෙස සහ වීර්යය අතර තුලනය



Action Matrix

නොකළ යුතු දේ: සිහියෙන් සිටීමට බලයෙන් උත්සාහ කිරීම. (මෙය ඔබව තවත් වෙහෙසට පත් කරයි).

කළ යුතු දේ: සිහියෙන් සිටිය යුතු බව මෘදුව සිතට මතක් කර දීම පමණක් ප්‍රමාණවත්ය.

සවසට දැඩි වෙහෙසක් දැනෙනවා නම්, ඔබ දහවල් කාලයේ සිහිය පවත්වා ගැනීමට අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය කර ඇත.

NotebookLM

කෙලෙස් යනු ‘ඔබ’ නොවේ

Comparison Matrix

සාමාන්‍ය වැරදි දැක්ම: ‘මේ මගේ කෙලෙස්’, ‘මම මේවාට අකමැතියි.’ (කෙලෙස් සමග අනන්‍ය වීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම).

නිවැරදි දැක්ම: ‘මේවා හුදෙක් කෙලෙස් පමණ’, ‘මේවාද ධර්මයේම කොටසකි.’ (මධ්‍යස්ථව නිරීක්ෂණය කිරීම).

ඔබ කෙලෙස් සමග අනන්‍ය වන සැම විටකම හෝ ඒවා බලයෙන් ප්‍රතික්ෂේප කරන සැම විටකම, ඔබ කරන්නේ එම කෙලෙස් තවත් ශක්තිමත් කිරීමයි.

NotebookLM

නිවැරදි ආකල්පය: කෙලෙස් දුටු විට සතුටු වන්න

කෙලෙස් වහාම පහව ගියේ නැතත්, ඔබ එය ‘දකින්නේ’ නම්, ඔබ සිටින්නේ නිවැරදි මාවතේය.

කෙලෙස් හටගැනීම → එය දුටු බවට සිහියක් ඇතිවීම → ඒ ගැන සතුටු වීම (මන්ද ඔබ සිහියෙන් සිටින බැවිනි).

NotebookLM

කෙලෙස් ඉවත් කරන්නේ කවුද?

1. නිරන්තර සිහිය පවත්වා ගැනීම

2. ප්‍රඥාව ස්වභාවිකව මෝරා වැඩීම

3. ප්‍රඥාව විසින් කෙලෙස් ඉවත් කිරීම

කෙලෙස් ඉවත් කරන්නේ ‘ඔබ’ නොවේ, ‘ප්‍රඥාවයි’.
ඔබ කළ යුත්තේ සිහිය පවත්වා ගැනීම පමණි.

NotebookLM

සත්‍යයට මුහුණ දීම: හොරකමේ පරීක්ෂණය

මනසේ උපක්‍රමය:

‘මට කමක් නෑ. එයත් දානයක් කියලා හිතනවා.’
(තමන්ගේම කෝපය වසා ගැනීමට සිත රවටා ගැනීම).

සෘජු නිරීක්ෂණය:

තමන්ට ඇතිවූ කෝපය සහ අපහසුතාවය සෘජුව දැකීම සහ පිළිගැනීම.

ඔබට කෙලෙස් අත්හැරිය හැක්කේ එය සෘජුව දැක අවබෝධ කරගැනීමෙන් පමණි. ඔබ කෙලෙස් වලට ඉහළින් නොසිටියහොත්, ඒවා ඔබව පාලනය කරනු ඇත.

NotebookLM

සත්‍යය දැකීමේ වෛර්යය

අප සියලු දෙනාම කැමති අපගේ හොඳ පැත්ත පමණක් බැලීමට සහ ලෝකයට පෙන්වීමටය.

නමුත්, අපගේ නරක පැත්ත (කෙලෙස්) දැකීමට වෛර්යයක් නැතිනම්, අප කරන්නේ අපව සහ අනුන්ව රවටා ගැනීමකි.

‘අවසාන පණිවිඩය’

යහපත් මෙන්ම අයහපත් ගුණාංග දෙකම යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීමට හැකි වූ දාට, ඔබ සාර්ථකත්වයේ මාවතට පිවිසේ.

NotebookLM

දෛනික ජීවිතය: කතාබහේදී සිහිය පිහිටුවීම

සාමාන්‍ය පුරුද්ද

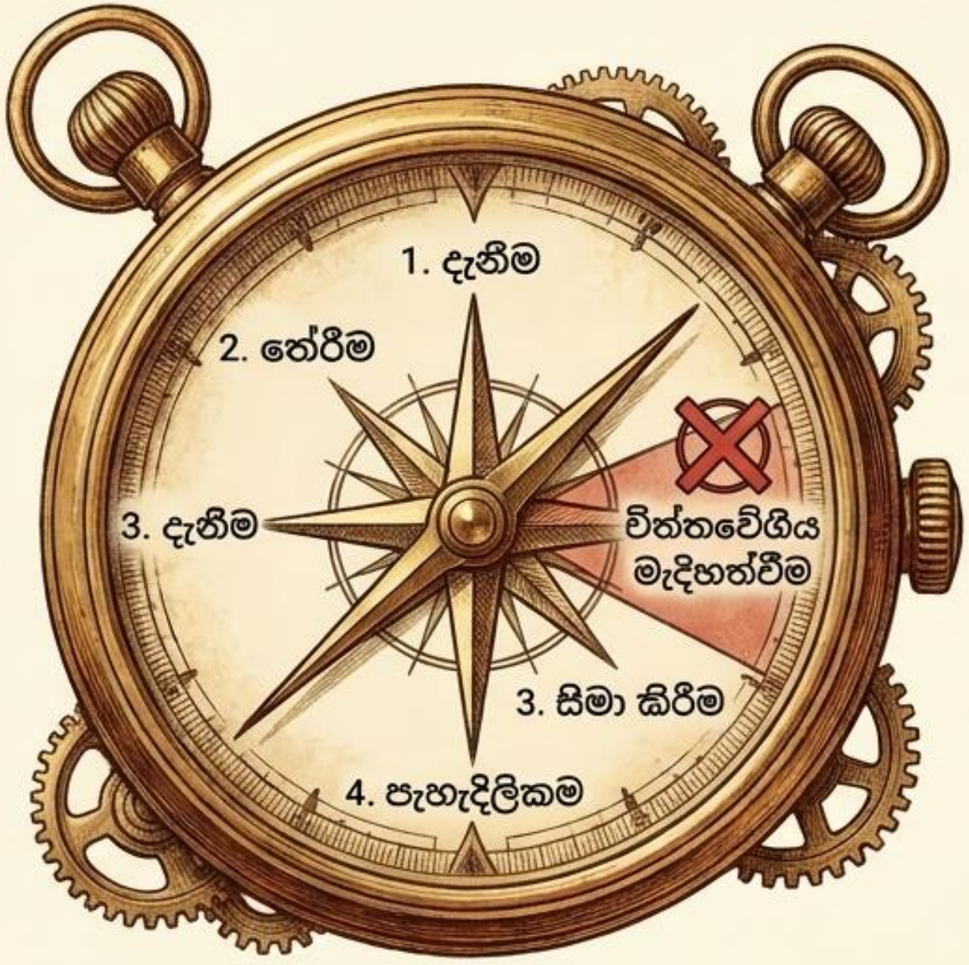
කතාබහේදී අපගේ සම්පූර්ණ අවධානය මාතෘකාවට සහ අනෙක් අයගේ හැඟීම් වලට යොමුවේ.

සිහියෙන් යුත් පුරුද්ද

කතා කරන අතරතුර නිරන්තරයෙන් අභ්‍යන්තරය දෙස බලන්න. ඔබේම ආකල්ප සහ චිත්තවේග පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න.

NotebookLM

සංවාදයකදී ප්‍රඥාව ක්‍රියාත්මක වන අයුරු



- ☐ 1. කතා කිරීම නැවැත්විය යුත්තේ කවදාදැයි නිවැරදිව දැනීම.
- ☐ 2. කතා කළ යුත්තේ සහ නොකළ යුත්තේ කුමක්දැයි දැනීම.
- ☐ 3. මාතෘකාවට චිත්තවේගීයව මැදිහත් වීම සීමා කිරීම.
- ☐ 4. චිත්තවේග නොමැතිව, පැහැදිලිව අදහස් හුවමාරු කිරීම.

බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ සිතීම, කතා කිරීම හෝ ක්‍රියා කිරීම නතර කිරීමට නොවේ;
ඒ සඳහා කෙලෙස් වෙනුවට ප්‍රඥාව යෙදවීමටයි.

NotebookLM

නිරීක්ෂකයා නිරීක්ෂණය කිරීම

ඔබ යම් අරමුණක් දෙස බලාන විට, එම අරමුණ බලන 'සිත' දෙස නැවත හැරී බලන්න.

අරමුණ කෙරෙහි ඇති සිහිය ගැනම නැවත සිහිය පිහිටුවීමට පුහුණු වන්න.

NotebookLM

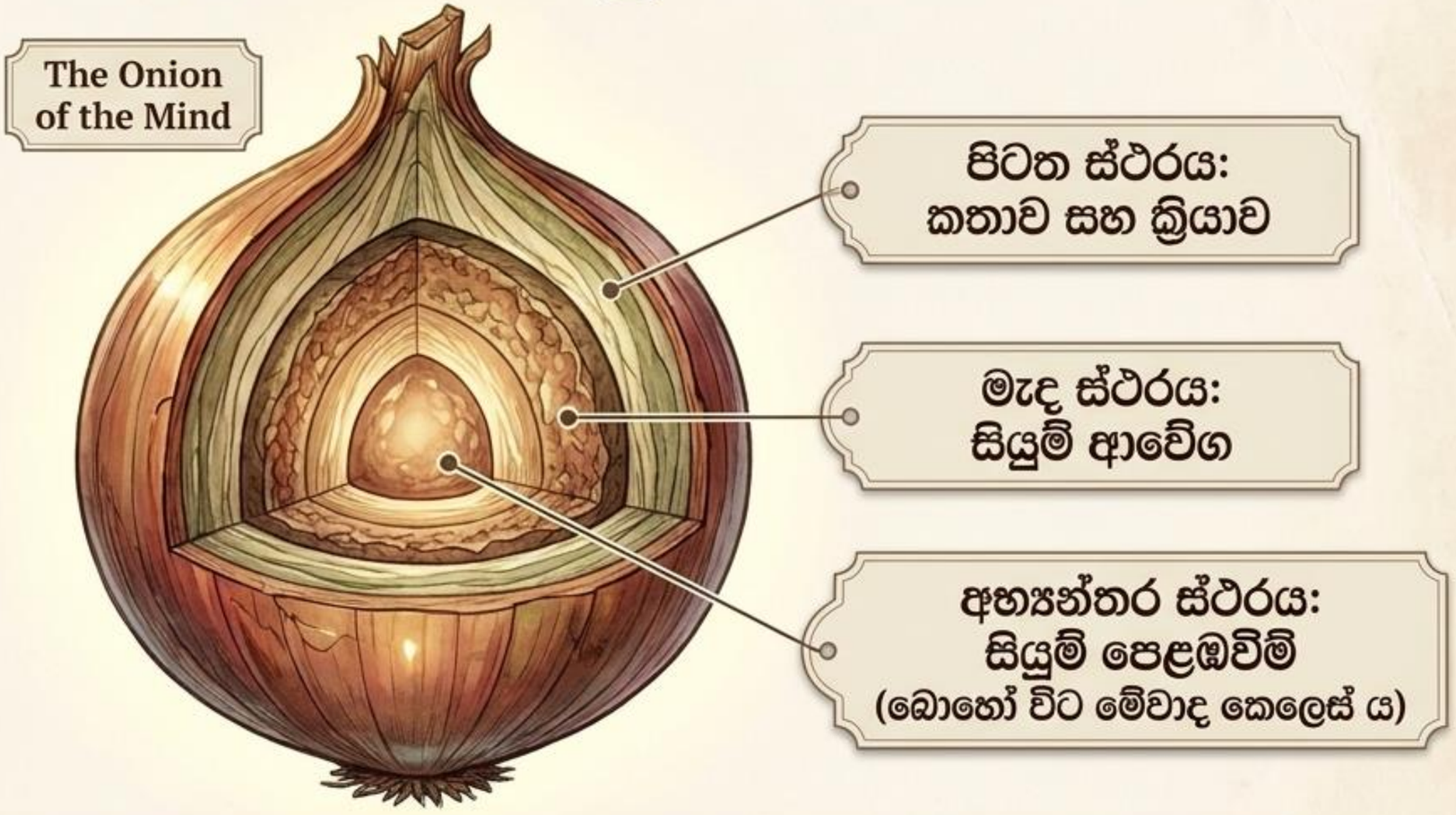
නිගමනවලට එළඹීමේ උගුල

භාවනාවේ අත්දැකීම් ගැඹුරු වන විට ‘මට දැන් මූලික සත්‍යය තේරෙනවා’ යැයි සිතීමට මනස පෙළඹේ.

මෙවැනි ඉක්මන් උපකල්පන සහ නිගමන මගින් ගැඹුරට බැලීම නවතා දමන අතර, එය ඉදිරි ගමනට ඇති ලොකුම බාධාවකි.

NotebookLM

සියුම් පෙළඹවීම් හඳුනාගැනීම



සිතේ ඇතිවන ඉතා සියුම් ආවේගයන් පවා නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි වූ විට, ඒ පිටුපස සැඟවී ඇති සැබෑ පෙළඹවීම (කෙලෙස්) ඔබට පැහැදිලිව හඳුනාගත හැක.

NotebookLM

අත්දැකීම එදිරිව අවබෝධය

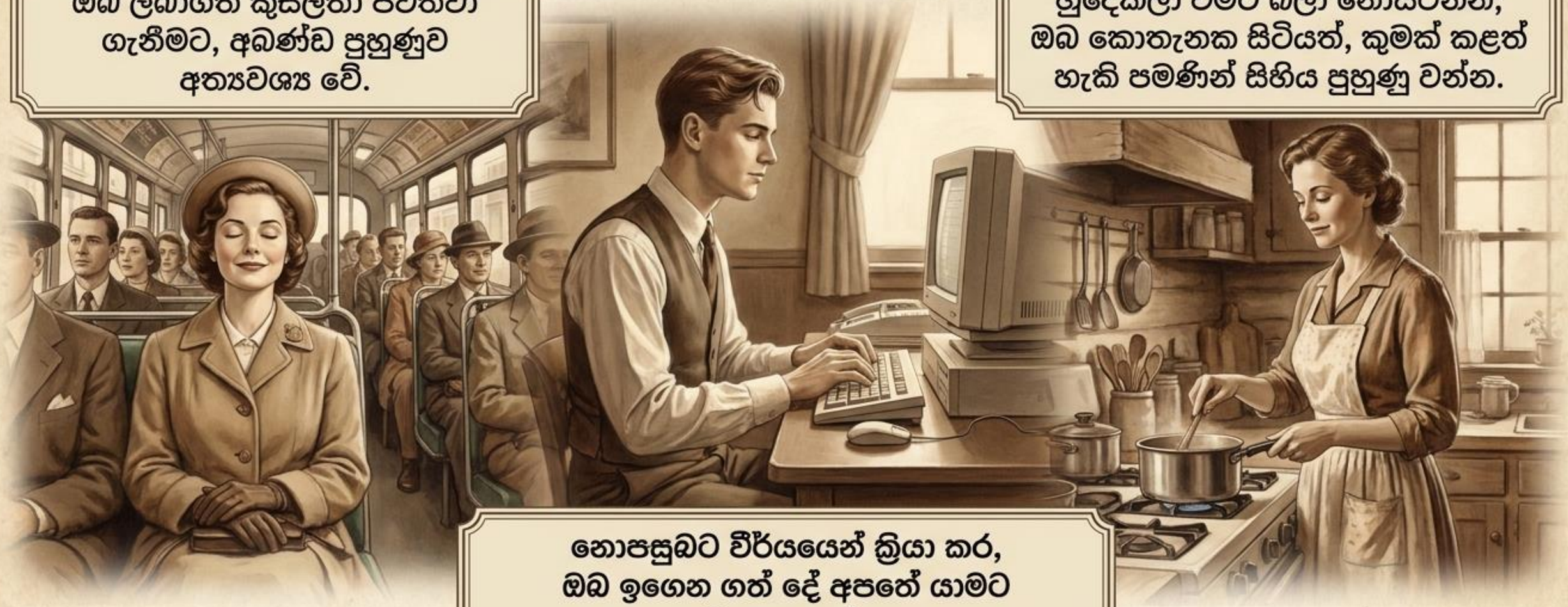
සන්සුන් බව අත්දැකීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ.

වඩාත් වැදගත් වන්නේ: එම සන්සුන් බව ඇතිවීමට හෝ නැතිවීමට හේතුව කුමක්දැයි සැබවින්ම දැනගැනීම සහ අවබෝධ කරගැනීමයි.

NotebookLM

අබණ්ඩ පුහුණුව: ඔබ සිටින තැනම පුහුණුව

ඔබ ලබාගත් කුසලතා පවත්වා ගැනීමට, අබණ්ඩ පුහුණුව අත්‍යවශ්‍ය වේ.



හුදෙකලා වීමට බලා නොසිටින්න; ඔබ කොතැනක සිටියත්, කුමක් කළත් හැකි පමණින් සිහිය පුහුණු වන්න.

නොපසුබට වීර්යයෙන් ක්‍රියා කර, ඔබ ඉගෙන ගත් දේ අපතේ යාමට ඉඩ නොදෙන්න.

NotebookLM

The Architecture of Right Awareness:
Insights into the Meditative Mind

Foundations of Practice

Meditation Beyond the Cushion
Presence of an aware mind with understanding, regardless of posture (citting, standing, lying down).

Prioritize Relaxation over Force
Relax and be comfortable before deepening awareness; force hinders observation.

Redefining Right Effort
Perseverence, nut hard foeusing or control, which stems from greed or ignorance.

The Nature of Observation

De-personalizing Experience
Sensations and feelings are natural activities, not 'mine.' avoiding attachment or aversion.

From Gross to Subtle Objects
Mindfulness is strengthened by moving from grovs to subtle mental and physical objects.

Investigation over Elimination
Goal is to understand the nature of an object, not to make it go away.

The Mechanics of the Mind

The Knowing Mind
Cognizes sense objects but lacks wisdom.

The Watching Mind
Observes the experience and is aware of the process of observation itself.

Identifying the Mind through Activity
Mind is anly percelvable through its activities; recognize the mind performing these functions.

The Danger of Interference
Insight cannot arise with interference; maintain bare attention and watch objectively.

Barriers and Hidden Truths

Uncovering the Unconscious
Objective observation reveals shocking 'fixed ideas,' fears, and expectations previously unknown.

Mental Imprints and Delusion
Disliking creates imprints, causing fixed, delusional views, preventing seaing reality.

The Role of Conceptual Thinking
Be awore that the mind is thinking without getting lost in the concept during meditation.

NotebookLM

THE ARCHITECTURE OF MINDFUL AWARENESS: NAVIGATING THE INNER WORKSHOP

FOUNDATIONS OF AWARENESS

MINDFULNESS IS OBSERVATION, NOT EXPECTATION
True mindfulness is not looking for what you think you "should" see; it is simply being aware of whatever happens to come your way.

OBSERVE WITHOUT IDENTIFICATION
When observing thoughts or sonsetions, practitioners should not think of them as "I' or "mine," but simoly as things to know and understand.

THE DIFFERENCE BETWEEN AWARENESS AND WISDOM
Awareness is the act of knawing what is happening, while wisdom is the ability to differentiate between what is "skillful" and "unskillful" behavior or thought.

CHECK YOUR ATTITUDE BEFORE SITTING
Before beginning formal meditation, practitioners must check their internal attitude—striying to be simple and just "watch what is happening".

THE MECHANICS OF PRACTICE

THE PARALLEL TRAIN ANALOGY
Observing the mind at first is like standing by a fast-moving train (all blur), but with inamantum, It is like being on a parallel train where details become clear and time seems to slow down.

THE EVOLUTION OF WISDOM
In the beginning, wisdom follows awareness, but through consistent practice, wisdom eventually arizes simultaneously with the act of being aware.

MINDFUL STEWARDSHIP

THE GARDEN OF THE MIND
If a gardan is not looked after, it oveigrmas with wands; similaity. If the mind is not watched consistently, defilements will grow and multiply.

PHYSICAL MARKERS OF FOCUS
Facial rensations raveal the quality of practice: excessive focus causes tension, while true relexation results in a face that is clear, soft, and calm.

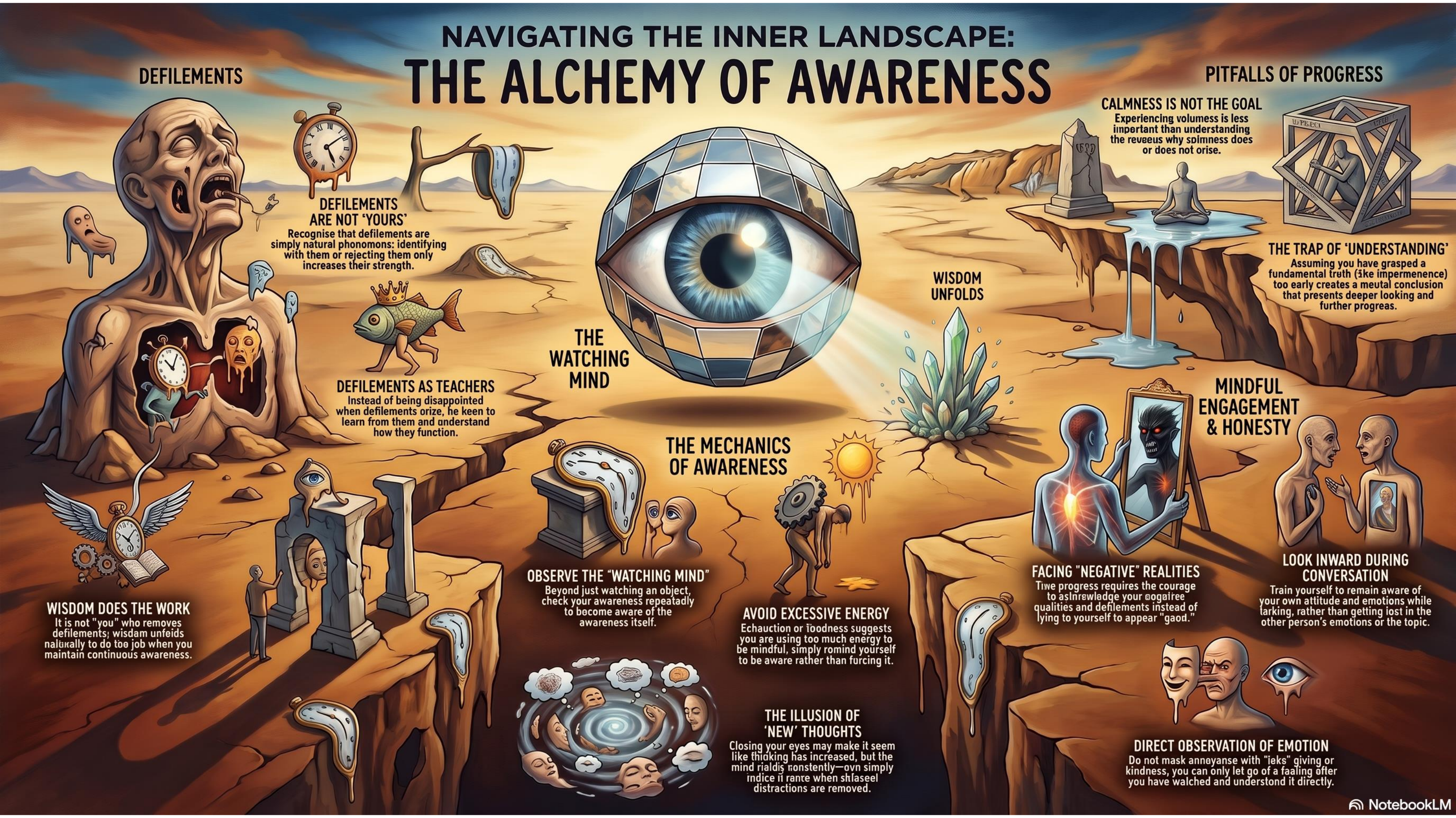
VS

LORA
(UNAMOLATOME VOLITION)

CHANDA
(WNOLEROME VOLITION, EXPRESSION OF WISPOM)

AWARENESS OF PEACE
One must be aware of peacefulness itself to ensure they are not simply indiriging in it or becoming attached to the pleasant sensation.

NotebookLM


NAVIGATING THE INNER LANDSCAPE:
THE ALCHEMY OF AWARENESS
DEFILEMENTS
DEFILEMENTS ARE NOT 'YOURS'
Recognise that defilements are simply natural phonomons: identifying with them or rejecting them only increases their strength.
DEFILEMENTS AS TEACHERS
Instead of being disappointed when defilements orize, he keen to learn from them and understand how they function.
WISDOM DOES THE WORK
It is not "you" who removes defilements; wisdam unfeids naltıkally to do toe job when you maintain continuous awareness.
THE WATCHING MIND
THE MECHANICS OF AWARENESS
OBSERVE THE "WATCHING MIND"
Beyond just watching an object, check your awareness repeatadly to become aware of the awareness itself.
AVOID EXCESSIVE ENERGY
Echauction or ïoodness suggests you are using too much energy to be mindful, simply romind yourself to be aware rather than furcing it.
THE ILLUSION OF 'NEW' THOUGHTS
Closing your eyes may make it seem like thiıking has increased, but the mind rialdiş nonstently—ovn simply indice ii rante when shlaseel distractions are removed.
WISDOM UNFOLDS
PITFALLS OF PROGRESS
CALMNESS IS NOT THE GOAL
Experiencing volumess is less impertant than understanding the reveeus why spimness does or does not orise.
THE TRAP OF 'UNDERSTANDING'
Assuming you have grasped a fundamental truth (ɜke impermenence) too early creates a meutal conclusion that presents deeper looking and further progreas.
MINDFUL ENGAGEMENT & HONESTY
FACING "NEGATIVE" REALITIES
Tiwe progress requires the courage to aslnrewledge your oogairee qualities and defilements instead of lying to yourself to appear "gaod."
LOOK INWARD DURING CONVERSATION
Train yourself to remain aware of your own attitude and emotions while larking, rather than getting iost in the other person's emotions or the topic.
DIRECT OBSERVATION OF EMOTION
Do not mask anneyanse with "ieks" giving or kindness, you can only let go of a faaling ofter you have walched and understond it directly.
NotebookLM

THE ARCHITECTURE OF NATURAL AWARENESS:
A GUIDE TO MEDITATIVE INSIGHT

THE NATURE OF INSIGHT

INSIGHT ARISES SPONTANEOUSLY
When the mind is ready, insight occurs naturally; searching or hoping leads to "false creations" of the mind.

AVOID JUMPING TO CONCLUSIONS
Keep an open mind and investigate experiences thoroughly; premature conclusions prevent deep understanding.

INSIGHT VS. EXPERIENCE
True insight is a deap understanding of reallfy, not just having an experience similar to something read.

ENERGY AND EFFORT MANAGEMENT

THE CONCENTRATION SNOWBALL EFFECT
Over-focusing uses excessive energy, leading to burnout, when mindfulness slacks, trying harder credies a cycle of exhaustion.

PRACTICE WITH RELAXATION
Practicing in a relaxed way conserves energy, allewing for fong·term sustainability and sensitivity to needs.

DANCING WITH NATURE
Do not take the practice too seriously; awareness should grow naturally like a "dance with nature".

RIGHT ATTITUDE TOWARD THE MIND

THE WANDERING MIND IS NATURAL
The problem is not the wandering mind, but the artitude that it ~~cheahn~~'t be wandering; accept it as natural activity.

FACE THE DEFILEMENTS
Avoidance presents growth; facing difficult situations gardly sfows understanding and transcendence.

FEELINGS ARE JUST FEELINGS
Do not categorize feelings; accept them exactly as they are without identification.

AWARENESS OVER OBJECT
The specific objsct of observation is less important than the quality of awareness brought to it.

NotebookLM

The Architecture of Right Attitude: A Guide to Mindfulness Meditation

Wrong Attitude: Resistance & Attachment

Resistance vs. Acceptance
Resisting states like sleepiness or dissatisfaction creates struggle; fighting natural manifastations

Fixed Ideas vs. Natural Flow
Targeting a specific "right" object creates agitation when mind naturally wanders

Identification vs. Observation
Clinging to the view "I am thinking" creates a voll of ignorance; identifying with ego

Outcomes of Wrong Practice

The Cycle of Dissatisfaction
Practicing "too seriously" or with desire to "want something" results in lack of joy and forcing the practice

Solitude and Agitation
Unaware attachment to solitude makes practitioner easily agitated when solitude is threatened.

Attitude Comparison

Meditation Styles Contrast

Feature	Samatha Yogi	Vipassana Yogi
Object Selection	Deliberately chooses one object	Observes whatever is happening
Attachment	Gets attached to the object	Does not get attached to any object
Resulting State	Focus	Wisdom arising from non-attachment

Right Attitude: Acceptance & Wise Observation

Acceptance vs. Resistance
Accepting states like sleepiness or dissatisfaction as natural manifestations allows easier awareness

Natural Flow vs. Fixed Ideas
Observing whatever happens allows for non-attachment, without forcing focus

Observation vs. Identification
Viewing thoughts and feelings as "just nature at work" leads to reality-based wisdom; overcoming ego.

The Mechanics of Mindfulness

Recognition is the Catalyst
Mind only switches to "right attitude" upon recognizing current "wrong attitude".

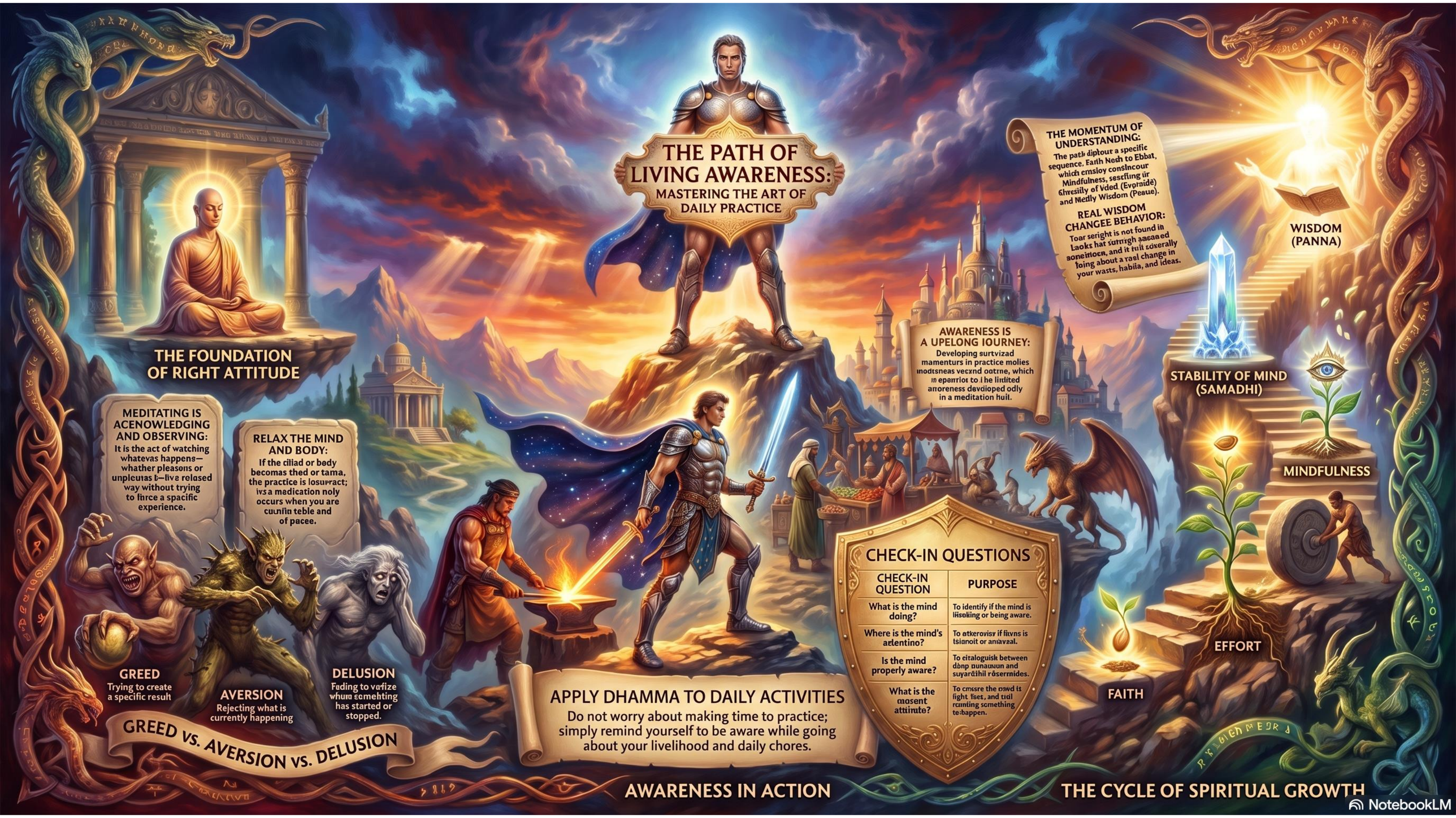
Samadhi is Stillness, Not Focus
True samadhi is defined as a mind that is still, stable, calm, not forced to focus on single point.

Observe the Defilement
When attachment or aversion is present, that reaction itself becomes the main focus of observation.

Outcomes of Right Practice

Benefits of Wise Practice
Right practice inherently brings joy, interest, and potential for meaningful life by avoiding entanglement.

NotebookLM


THE PATH OF LIVING AWARENESS:
MASTERING THE ART OF DAILY PRACTICE
THE FOUNDATION OF RIGHT ATTITUDE
MEDITATING IS ACENOWLEDGING AND OBSERVING:
It is the act of watching whatevas happens—whather pleasons or unpleuras b—live relased way without trying to fhrce a spacific experience.
RELAX THE MIND AND BODY:
If the ciliad or bedy becomas thed or tama, the practice is losuprract; ivs a medication noly occurs when you are cuuniin teble and of pacee.
GREED
Trying to create a specific result
AVERSION
Rejecting what is currently happening
DELUSION
Fading to varfize whum somehting has started or stopped.
GREED vs. AVERSION vs. DELUSION
APPLY DHAMMA TO DAILY ACTIVITIES
Do not worry about making time to practice; simply remind yourself to be aware while going about your livelihood and daily chores.
AWARENESS IS A UPELONG IOURNEY:
Developing surtvizad mamenturs in practice molies modtsneas vecxnd oatrne, which in eperriot to i he lirdited arroreness devdioped odly in a meditation huil.
THE MOMENTUM OF UNDERSTANDING:
The path diptour a specific sequence, Earth Nesh to Ebbat, which cmsioy consincour Mindfulness, sesrfling ir Chresiily of Vded (Evoraide) and Nedly Wisdom (Peaue).
REAL WISDOM CHANGEE BEHAVIOR:
Toar seright is not found in Laoks hat surrigh aacaaed aoneitioen, and it fuil soxerally foing about a rael change in your wasts, habiia, and ideas.
WISDOM (PANNA)
STABILITY OF MIND (SAMADHI)
MINDFULNESS
EFFORT
FAITH
CHECK-IN QUESTIONS
CHECK-IN QUESTION
PURPOSE
What is the mind doing?
To identify if the mind is lisoliing or being aware.
Where is the mind's arlentino?
To atkerovisv if favns is tsianoit or aniavzal.
Is the mind properly aware?
To eitaloguish between dbnp nunauuun and suyarâihil rôserrnides.
What is the masent attiinte?
To cmssre the nwd is fight fses, and tiul ramting something te:bappen.
AWARENESS IN ACTION
THE CYCLE OF SPIRITUAL GROWTH
NotebookLM